ထက်မြက်တဲ့
ဝင်
မရးမ
အတ်ရှာ (Asher)
WHISPER OF WORDS

အက်ရှာ (Asher)

About Us

ကျွန်တော်တို့အဖွဲ့သည် မြန်မာနိုင်ငံအတွင်းက e-Books Reader အသုံးပြုသူများနှင့် Digital Devices တွေမှာ စာဖတ်သူများ အတွက် မြန်မာစာအုပ်များကို ဖတ်ရှုနိုင်စေရန် ကူညီပေးဖို့ ရည်ရွယ် ဖွဲ့စည်းထားသော အဖွဲ့ဖြစ်ပါသည်။ တိုးတက်လာသော နည်းပညာများအရ e-books Reader အသုံးပြုသူများလည်း များပြားလာပြီ ဖြစ်သော်လည်း နိုင်ငံတွင်းမှတော့ e-books Reader အသုံးပြုသူများ အတွက် မြန်မာစာအုပ် ဖတ်ရှုနိုင်ရန် အလွန်ခက်ခဲလျက်ရှိသည်။ ထို့ပြင်လက်ရှိမှာလည်း မြန်မာစာအုပ်များကို Digital နည်းဖြင့် ဖြန့်ဝေမှု လုံးဝမရှိသလောက် ဖြစ်သည်။ ထိုအခက်ခဲများကို ကျနော်တို့ တတ်နိုင်သည့် ဘက်မှ ကူညီပေးနိုင်ရန် ရည်ရွယ်ပြီး ပြုလုပ်ထားခြင်း ဖြစ်ပါသည်။

မူပိုင်ခွင့်ချိုးဖောက်ပြီး ကိုယ်ကျိုးအတွက် လုံးဝ(လုံးဝ)အသုံးမပြုပါ။

အကယ်၍ ဤစာအုပ်အတွက် အဖိုးအခ တစ်စုံတစ်ရာ ပေးခဲ့ပြီး ရခဲ့သည် ရှိသော် ဂျင်းထည့်ခံရပြီ မှတ်ပါ။

WHISPER of WORDS

Subscribe Telegram Channel

https://t.me/TheBookR

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမ

ကမ္ဘာပေါ်မှာရှိတဲ့ လူဦးရေပမာဏရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်က မိန်းမသားတွေပါ။ မိန်းမသားဆိုတာ လိင်ကွဲပြားခြားနားမှုက လွဲရင် ယောကျ်ားသားတွေနဲ့ အရာရာမှာ အတူတူပဲ ဖြစ်ပါတယ်။။ ဒါပေမဲ့ မိန်းမသားအများစုက မိန်းမသားဖြစ်နေတာကြောင့် အိမ်မှုကိစ္စ၊ မိသားစုကိစ္စတွေမှာပဲ တာဝန်ရှိတယ်ဆိုတဲ့ မိရိုးဖလာ အယူအဆတွေ အကြား ပိတ်မိရင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေး ပျောက်ဆုံးပြီး အချိန်တွေ ကုန်ဆုံးနေကြရတယ်။

ကမ္ဘာမှာ ဘယ်လိုပဲ ကျား၊ မ တန်းတူလို့ ကြွေးကြော်နေကြ ပေမဲ့လည်း မိန်းမတွေရဲ့ လူနေမှု အဆင့်အတန်း ကတော့ ယောကျ်ား တွေအောက် နိမ့်ကျနေဆဲပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

ဒါကြောင့် မိန်းမသားတွေကရော ယောကျ်ားတွေနဲ့တန်းတူ.. ထက်မြက်လို့ မရဘူးလားလို့ အကြိမ်ကြိမ် မေးခွန်းထုတ်ကြည့် မိတယ်။

ကမ္ဘာ့လူဦးရေရဲ့ ထက်ဝက်ကျော်လောက်ရှိတဲ့ မိန်းမတွေက ကမ္ဘာ့လူ့အဖွဲ့အစည်းမှာ အရေးပါတဲ့ အခန်းကဏ္ဍကနေ ပါဝင် ရပ်တည်ခဲ့ကြတာက အထင်အရှားပါပဲ။ ခေတ်အဆက်ဆက်ကနေ ဒီကနေ့ မျက်မှောက်အချိန်အထိတိုင်အောင် နိုင်ငံရေး၊ စီးပွားရေး၊ ပညာရေး၊ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေး စတဲ့ နယ်ပယ်အသီးသီးမှာ ထူးချွန် ထက်မြတ်တဲ့ မိန်းမသားတွေ ပေါ်ထွန်းခဲ့ကြတယ်။

မြန်မာသမိုင်းမှာလည်း ကိုလိုနီခေတ် လွတ်လပ်ရေး ကြိုးပမ်းမှု ကာလမှာ ယောကျ်ားတွေနဲ့ ရင်ဘောင်တန်းပြီး တိုက်ပွဲဝင်ခဲ့ကြတဲ့ မိန်းမသူရဲကောင်းတွေ ရှိခဲ့တယ်။

ဟိုအရင်ကလို "မိန်းမတို့၏ ဥစ္စာကား ရုပ်ရည်အဆင်း တည်း" ဆိုတဲ့ ခေတ်က ကုန်ဆုံးသွားခဲ့ပြီ။ မျက်မှောက်ခေတ်က "မိန်းမတို့၏ ဥစ္စာကား အတတ်ပညာတည်း" ဆိုတဲ့ ခေတ်ကို ရောက်ရှိနေပြီ။ ပုခက်လွှဲတဲ့ လက်တွေက ကမ္ဘာကြီးကို စိုးမိုးနိုင် ရုံသာမက ကမ္ဘာကြီးကိုတောင် ပင့်"မ"ထားနိုင်ကြောင်း ပြသကြရမယ့် ခေတ်ကို ရောက်နေပြီ။ မိန်းမသားတွေ ထက်မြက်ဖို့ လိုလာပါပြီ။

ဒါကြောင့် "ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမ" ဆိုတဲ့ ဒီစာအုပ်ကို ရေးခဲ့ တာပါ။ မိကျောင်းမင်း ရေခင်းပြလိုစိတ်နဲ့ ဒီစာစုံတွေကို ရေးခဲ့တာ မဟုတ်ပါဘူး။ လူဆိုတာ သတိပေးမယ့်သူ မရှိရင် သတိမထားတတ် ကြဘူး။ မေ့လျော့နေတတ်ကြတယ်။

အက်ရှာရဲ့ ဒီစာစုတွေက မေ့နေတဲ့ မိန်းမသားတွေကို သတိပေးရုံပါပဲ။ အိပ်ပျော်နေတဲ့ မိန်းမသားတွေရဲ့ ကိုယ်တွင်းစွမ်းရည် တွေကို လှုပ်နှိုးပေးရုံပါပဲ။ အက်ရှာရဲ့ ဒီစာအုပ်ကိုဖတ်ပြီး တစ်စုံ တစ်ယောက်အတွက် တစ်စုံတစ်ခု အကျိုးရှိမယ်ဆိုရင် သတိပေး ရကျိုးနပ်ပါပြီ။

ကမ္ဘာပေါ်က မိန်းမသားတိုင်း .....

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမသားတွေ ဖြစ်နိုင်ကြပါစေ။

အက်ရှာ (Asher)

အားနွဲ့သူ မဟုတ်ပါ

ဖိုဝါဒကြီးမားလွန်းတဲ့ နိုင်ငံတွေမှာ "ယောက်ျားတွေသာ ခွန် အားကို ပိုင်ဆိုင်ထားတယ်။ မိန်းမဆိုတာ ခိုကိုးရာမဲ့သူပဲ။ မိန်းမ ဆိုတာ ယောက်ျားတွေရဲ့ နောက်လိုက်ပဲ" ဆိုတဲ့ တစ်ဖက်သတ် အယူ အဆကြီးက အားကောင်းလွန်းလှတယ်။

တကယ်တော့ မိန်းမနဲ့ ယောက်ျားဆိုတာ သဘာဝက တွဲပေး ထားတဲ့ အင်အားကြီးလွန်းလှတဲ့ အဖို၊ အမ ဓာတ်တစ်စုံပါပဲ။

"သဘာဝမှာ ယောက်ျားဆိုတာ တည်ရှိပြီး မိန်းမဆိုတာ ကလည်း ထပ်တူတည်ရှိနေတာပဲ။ မွေးဖွားခြင်းက အဖို သဘာဝဖြစ်ပြီး သေဆုံးခြင်းက အမ သဘာဝပဲ။ အကြောက်တရားက အဖိုဓာတ် ဖြစ်ပြီး စွမ်းအင်က အမဓာတ်ပဲ။"

သဘာဝက ဖန်တီးထားတဲ့ အဖိုနဲ့ အမ၊ တစ်နည်းပြောရရင် ယောက်ျားနဲ့ မိန်းမဆိုတာ မတူညီတဲ့ ဓာတ်သဘောနှစ်ခု၊ မတူညီတဲ့ အင်အားနှစ်ခုနဲ့ ဖြစ်တည်နေကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ယောက်ျားမှာ သာ ခွန်အားရှိတယ်။ မိန်းမတွေက ခိုကိုးရာမဲ့တယ်။ မိန်းမတွေက အားနွဲ့သူတွေပဲလို့ တစ်ဖက်ပိတ် ပြောလို့ မရပါဘူး။

မိန်းမတွေကို အားနွဲ့သူလို့ ယူဆနေကြတာက မိန်းမတွေ ကိုယ်တိုင်ကိုက သူတို့ဟာ အားနွဲ့သူပါလို့ လက်ခံမှန်းမသိ လက်ခံ နေကြလို့ပါပဲ။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်.အားနွဲ့သူပါလို့ ခံစားနေမှုက ကိုယ့် ဘဝရဲ့ အကြီးဆုံးရန်သူပါပဲ။ ဘဝအတွက် ရုန်းကန်နေရချိန်မှာ ပတ် ဝန်းကျင်က ကိုယ့်ကို အားနွဲ့သူပါလို့ ဘယ်လိုပဲ ပြောနေကြပါစေ။ ကိုယ့်ရဲ့ကိုယ်အတွင်းမှာ စွမ်းအားတွေရှိတယ်လို့ ယုံကြည်ပါ။ အဲဒီ စွမ်းအားတွေကို စုစည်းပြီး အကြောက်တရားတွေကို တွန်းလှန် တိုက်ပွဲဝင်ဖို့ လိုတယ်။

အဆုံးဆိုတာ အစရဲ့ သင်္ကေတပါ။ စတင်ခြင်းဆိုတာ အဆုံး မရှိဘဲ ဖြစ်မလာပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှုမရှိခြင်းကို အဆုံးသတ်လိုက်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ခြင်းဆိုတာက စတင် လာမှာပါ။ မိန်းမတစ်ယောက်က သူကိုယ်က ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံ ကြည်ခြင်းဆိုတဲ့ သံသယကို ဖျောက်ပစ်နိုင်ရင် သူက နတ်ဘုရားမ တစ်ပါး ဖြစ်ကိုဖြစ်နိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် "အားနွဲ့သူပါရှင်" ဆိုတဲ့ ကိုယ် တွင်းမှသားစကားတွေကို ဖယ်ရှားပြီး ကိုယ်က အားနွဲ့သူ မဟုတ်၊ စွမ်းအားရှိတဲ့

မိန်းမသားတစ်ယောက်ဆိုတာကို ပြသဖို့အတွက် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ကြဖို့ အလေးအနက်ထား တွန်းအားပေး ချင်တယ်။

မျက်ရည်က လက်နက် မဟုတ်ပါ

"မျက်ရည်ဆိုတာက မိန်းမတွေရဲ့ လက်နက်ကြီးပဲ။ ငါ့ချစ်သူ က သူမနိုင်တော့ရင် ငိုတော့တာပဲ။ မိန်းမတွေဆိုတာ သိပ်မျက်ရည် လွယ်တာပါ" လို့ သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က ပြောဖူးတယ်။

မျက်ရည်ဆိုတာ အဆုံးအစမရှိတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုနဲ့ကြုံရင်လည်း ကျတတ်ကြပေမဲ့ များသောအားဖြင့် ကြောက်ရွံ့တဲ့အခါ၊ အရှုံးနဲ့ရင် ဆိုင်တဲ့အခါ စသဖြင့် အနုတ်သဘောဆောင်တဲ့ စိတ်အခြေအနေတွေ မှာ ပိုမိုကျလေ့ရှိကြတယ်။

ဒါကြောင့် မျက်ရည်မှာ ကျရှုံးခြင်း၊ လက်မြှောက်ခြင်း၊ ဒူးထောက်ခြင်း၊ လက်နက်ချခြင်း ဆိုတဲ့ ရှုံးနိမ့်ခြင်းသဘောတွေလည်း ပါဝင်နေတယ်လို့ ဆိုရပါမယ်။ မျက်ရည်ဆိုတာ မိန်းမတွေရဲ့ လက်နက်လို့ ဆိုကြရင် မိန်းမတွေက အရှုံးကို လက်နက်အဖြစ် လက်ခံနေကြတာလားလို့ မေးခွန်းထုတ်ရတော့မှာပါပဲ။

"အမျိုးသမီးတစ်ယောက်က သူ့မှာ ဒုက္ခတွေ့တာနဲ့ အမျိုးသား တစ်ဦးဆီ ဘာလို့ ပြေးတာလဲ။ သူက သူ့ဘာသာသူ ဘာလို့ မကာကွယ်နိုင်တာလဲ။ သူ့ရဲ့တိုက်ပွဲကို သူကိုယ်တိုင် တိုက်ရမယ်။ သူတစ်ပါး ရဲ့ အကူအညီနဲ့ရတဲ့ အောင်ပွဲက အစစ်မဟုတ်ဘူး။ အဲဒါ အလကား ရတာပဲ။ "

၂၀၁၇ ခုနှစ်က ရိုက်ကူးထုတ်လွှင့်ခဲ့တဲ့ ဟင်ဒီရုပ်သံစီးရီး တစ်ခုဖြစ်တဲ့ Mahakaali ရုပ်သံစီးရီးရဲ့ ဇာတ်ဝင်ခန်းတစ်ခုက အဲဒီ စကားစုလေးကို အင်မတန် သဘောကျမိတယ်။

မိန်းမတွေမှာ ကိုယ်ပိုင်အစွမ်းအစ ရှိပြီးသားပါ။ ဒါပေမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်နဲ့ ကိုယ်ပိုင် ယုံကြည်မှု အားနည်းခြင်းကြောင့် အဲဒီ အစွမ်းအစတွေက နှံ့နစ်ပျောက်ဆုံးနေကြရတာပါ။ "အားနွဲ့သူပါရှင်" ဆိုတဲ့ မိရိုးဖလာ ခံယူချက်ကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဘောင်ခတ်လိုက်ပြီး မျက်ရည်က မိန်းမတွေရဲ့ လက်နက်လို့ ယုံကြည်နေကြတာပါ။

ဒါကြောင့် မျက်ရည်ကို အဆုံးအစမဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေနဲ့ တွေ့ ဆုံတဲ့အခါမှသာ ကျလာပါစေ။ ထက်မြက်တဲ့မိန်းမတွေက ရှုံးနိမ့်မှုနဲ့ တူတဲ့ မျက်ရည်ကို လက်နက်အဖြစ် ဘယ်သောအခါမှ အသုံးမပြု ကြပါ။ ရှုံးနိမ့်မှုနဲ့တူတဲ့ မျက်ရည်ကို ခပ်ညံ့ညံ့၊ ခပ်အအ မိန်းမတွေက သာ လက်နက်တစ်ခုအဖြစ် အသုံးချကြတယ်။

ကိုယ့် ကိုယ်ကိုယ် သာ အားကိုးပါ

"အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော"

"မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ" လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြား ခဲ့ဖူးတယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေနဲ့ ကြုံတွေ့လာ ကြရတဲ့အခါ ဘယ်လို ရင်ဆိုင် ဖြတ်ကျော်ရမလဲဆိုတာထက် ဘယ် သူ့ကို အားကိုးရမလဲကို အရင်စဉ်းစားတတ်ကြတယ်။

အများအားဖြင့် ဒီလိုစိတ်ဝင်တာက မိန်းမသားတွေမှာ ပိုဖြစ် လေ့ရှိတယ်။ ဒါက ဘာကြောင့်လဲဆိုရင် အားငယ်စိတ်ကို အခြေတည်ပြီး ဖြစ်လာကြရတာ။ ဒီအားငယ်စိတ်ကလည်း အစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်း လာကြတဲ့ "မိန်းမသားမို့ အားငယ်တယ်" ဆိုတဲ့ ပုံစံ ခွက်ထဲမှာ အသားကျနေကြလို့ပါပဲ။

အခက်အခဲဆိုတာက မိန်းမသားတွေမှာပဲ ရှိတာမဟုတ်ဘူး။ ယောကျ်ားတွေမှာလည်း ရှိတယ်။ လူ့ဘဝထဲကို လူသားအနေနဲ့ ဝင် လာချိန်ကစလို့ လူ့ဘဝကနေ ထွက်ခွာသွားချိန်အထိ အခက်အခဲတွေက ပင်လယ်ဒီလှိုင်းလို တစ်ခုပြီးတစ်ခု လာနေမှာပါ။ မိန်းမသား ဖြစ်လို့ အခက်အခဲကြုံတိုင်း သူတစ်ပါးကိုပဲ အားကိုးနေမယ်ဆိုရင် အားနွဲ့ပြီးရင်း အားနွဲ့နေရဦးမှာပါပဲ။

ဒါကြောင့် အခက်အခဲ ကြုံလာရင် နှစ်မြုပ်နေတဲ့ ကိုယ်တွင်း စွမ်းအင်တွေကို ထုတ်ဖော်ပြီး ကိုယ်တိုင် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစားပါ။ ကိုယ့် အစွမ်းအစကို ယုံကြည်ပြီး တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်ပြီး အခက်အခဲတွေကို ပြေလည်အောင် ဖြေရှင်းဖို့ ကြိုးစား လိုက်ပါ

ပထမဆုံးတစ်ကြိမ်ကတော့ ခက်ခက်ခဲခဲ ဖြစ်နေနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအခက်အခဲကို ခက်ခက်ခဲခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ဖြေရှင်းလိုက်နိုင်ပြီ ဆိုတာနဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ အစွမ်းအစတွေက ထက်မြက်လာပြီ။ "ငါ လုပ်နိုင် ခဲ့ပြီ" လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု ရှိလာပြီ။ အဲဒီနောက်မှာ ဘယ်လို အခက်အခဲတွေပဲ ဝင်လာပါစေ။ "မိန်းမသားမို့ အားငယ် တယ်" ဆိုတဲ့စိတ်က ဝင်လာစရာ ဘာအကြောင်းမှ မရှိတော့ဘူး။

ဒီနေရာမှာ ပြောချင်တာက အားနွဲ့သူလို့ အထင်မခံချင်တာနဲ့ တစ်သီးပုဂ္ဂလဆန်ဆန် နေရမယ်လို့ ဆိုလိုချင်တာ မဟုတ်ပါဘူး။

အခက်အခဲတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ကူညီသူ ရှိသည်ဖြစ်စေ၊

မရှိသည်ဖြစ်စေ။ ကိုယ့်အပေါ်မှာ ဖြစ်တဲ့အခက်အခဲက ကိုယ့်မှာသာ တာဝန်အရှိဆုံးဆိုတာကို သိစေချင်တာ။ မနေ့က လဲကျပြီးရင် ဒီနေ့ မတ်မတ်ရပ်နိုင်ဖို့ လိုချင်တာ။ ထူမယ့်သူကို မျှော်နေဖို့ မလိုဘူး။ ချော်လဲ ရောထိုင်လိုက်တာမျိုးကို မဖြစ်စေချင်တာ။ ထူမယ့်သူ၊ ကူ မယ့်သူ မလာမှာထက် ကိုယ်တိုင် ထရပ်ဖို့ မကြိုးစားမိမှာကို စိုးရိမ် မိတာပါ။

ဒါကြောင့် ဗုဒ္ဓမြတ်စွာရဲ့ နှုတ်ထွက်စကားတော်ဖြစ်တဲ့-

"အတ္တာဟိ အတ္တနော နာထော"

"မိမိကိုယ်သာ ကိုးကွယ်ရာ" ဆိုတဲ့ စကားကို လိုက်နာပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အားကိုးတဲ့၊ ထူးချွန်တဲ့၊ ထက်မြက်တဲ့မိန်းမ တစ်ယောက်ဖြစ်အောင် နေထိုင်ဖို့ တိုက်တွန်းချင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သာ ချစ်ပါ

"မင်းကို လူတွေ ကြိုက်နေစရာ မလိုဘူး။

မင်းကို လူတွေ ချစ်နေဖို့လည်း မလိုဘူး။

သူတို့က မင်းကို လေးစားဖို့တောင် မလိုဘူး။

ဒါပေမဲ့ မင်း မှန်ကြည့်တဲ့အခါ

မှန်ထဲမှာ မြင်ရတာကို ချစ်တာ အကောင်းဆုံးပဲ။"

"People don't have to like you.

People don't have to love you.

They don't even have to respect you.

But when you look in the mirror,

you better love what you see."

ဒီစကားတွေကို အမေရိကန်အနုပညာရှင် Sheryl Lee Ralph က ဆုပေးပွဲတစ်ခုမှာ ပြောခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။ သိပ်ကို စွဲမက်ဖို့ကောင်း ကဲ့ စကားလုံးတွေပါ။ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ကနေ ပြောတဲ့ ဒီစကားလုံးတွေဟာ မြတ်ဗုဒ္ဓဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတော်တွေနဲ့ သွား ကိုက်ညီနေတာကို သတိထားမိတယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ သာဝတ္ထိပြည် ဇေတဝန်ကျောင်းတော်မှာ သီတင်းသုံး တော်မူစဉ်အခါက တိုင်းပြည်ပြည့်ရှင် ပသေနဒီ ကောသလမင်းကြီး ကနေ မလ္လိကာ မိဖုရားကြီးကို မေးခွန်းတစ်ခု မေးခဲ့တယ်။

"မလ္လိကာ ဟောဒီ လောကကြီးထဲမှာ မင်း ဘယ်သူ့ကို အချစ် ဆုံးလဲ" ဆိုတဲ့ မေးခွန်းကို မေးခဲ့တယ်။ သူမျှော်လင့်ထားတဲ့အဖြေက "ရှင့်ကို အချစ်ဆုံး" ပါ။ ဒါပေမဲ့ မလ္လိကာမိဖုရားက…

"ဟောဒီ လောကကြီးထဲမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အချစ်ဆုံး ပါပဲ" လို့ မဆိုင်းမတွ ဖြေလိုက်တယ်။

မင်းကြီးလည်း သူလိုချင်တဲ့ အဖြေမရတော့ စိတ်ထိခိုက်ပြီး စိတ်ပြေလက်ပျောက် ဘုရားရှင်ဆီ လျှောက်လာခဲ့တယ်။ ဘုရားရှေ့မှောက်ရောက်တော့ ဘုရင်ကောသလက......

“ဘုန်းတော်ကြီးတော်မူသော မြတ်စွာဘုရား။ လောကမှာ ဘယ်လိုပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့သူတွေလဲ။ ဘယ်လို ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တဲ့သူတွေလဲ ဘုရား” လို့ မေး လျှောက်ခဲ့တယ်။

ဘုရားရှင်က အဖြေမပေးခင်မှာပဲ ဘုရင်ကောသလက...

“တပည့်တော်ကတော့ ဒီလို ထင်တယ်ဘုရား။ ကောင်းတာ လုပ်၊ ကောင်းတာပြော၊ ကောင်းတာ ကြံစည်နေတဲ့ ပုဂ္ဂိုလ်တွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်တဲ့သူတွေပါဘုရား။

မကောင်းတာလုပ်၊ မကောင်းတာ ပြော၊ မကောင်းတာ ကြံနေတဲ့သူတွေက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မချစ်တဲ့သူတွေပါဘုရား” လို့ ပြန်လျှောက်လိုက်တယ်။

အဲဒီအခါ ဘုရားရှင်က...

“မင်းကြီး တွေးတဲ့အတိုင်း၊ ထင်တဲ့အတိုင်း မှန်ပါပေတယ်။ မင်းကြီး အရပ်လေးမျက်နှာ၊ အရပ်ရှစ်မျက်နှာကို လှည့်လည်ကြည့် လိုက်ပါ။ မိမိထက် ပိုချစ်ရတဲ့သူဆိုတာ မရှိပါဘူး။ သတ္တဝါတွေဟာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အချစ်ဆုံးပါ” လို့ မိန့်တော်မူလိုက်တယ်။

“နတ္ထိ အတ္တသမံ ပေမံ”

“ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ခြင်းနှင့်တူသော အချစ်မျိုး မရှိ။”

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့မိန်းမ ဖြစ်ချစ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ချစ်ဖို့လိုတယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ် ချစ်ရင် ကောင်းတာ လုပ်၊ ကောင်းတာ ပြော၊ ကောင်းတာပဲ ကြံစည်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ကိုယ်မှ မချစ်ရင် ဘယ်သူကမှ ကိုယ့်ကို လာချစ်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ လူချစ်လူခင် ပေါချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အရင်ချစ်ရမယ်။ ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် တကယ်ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တကယ် ချစ်ကြဖို့ တိုက်တွန်း ချင်တယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သာ ဂရုစိုက်ပါ

မိန်းမသားတွေဆိုတာ မွေးရာပါ မိခင်စိတ်ရှိသူတွေ ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ထက် မိသားစုဝင်တွေ အပါအဝင် တခြား သူတွေကို ပိုဂရုစိုက်တတ်ကြတယ်။ ထင်သာမြင်သာ အရှိဆုံးကို ပြောရရင် မိန်းမသားအများစုက အပျိုစင်ဘဝမှာ ထက်မြက်လှပပေမဲ့ အိမ်ထောင်ကျပြီးနောက်မှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုမစိုက်အားတော့ဘဲ မိသားစုအရေးကိုပဲ လုံးပန်းနေရင်း ကိုယ်ရည်ကိုယ်သွေးတွေ မှေးမှိန်သွားကြရတယ်။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ ထက်မြက်အောင် မြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်း ကလည်း အရေးကြီးဆုံး ပါပဲ။ အလုပ်တစ်ခုခု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုမှာ အောင်မြင်ခြင်း၊ မအောင်မြင်ခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ၊ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာနဲ့ ကျန်းမာရေး ကောင်းမွန်ခြင်းတွေအပေါ် မှီတည်ဆက်စပ်နေတယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အဖြစ် အောင်မြင် ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ဖို့ လိုအပ်တယ်။

(၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဂရုစိုက်ပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝမှာ ဖြစ်ချင်တာတွေ၊ လုပ်ဆောင်ချင်တာတွေကို ထက်ထက်မြက်မြက် စွမ်းစွမ်းတမံ လုပ်ဆောင်နိုင်ဖို့အတွက် ပထမ ဆုံး ဂရုစိုက်ရမှာက ကိုယ့်ရဲ့ ရုပ်ပိုင်း (ခန္ဓာကိုယ်) ပါပဲ။ ခန္ဓာနဲ့ စိတ်ဟာ အခိုင်အမာ ချိတ်ဆက်ထားတယ်ဆိုတာကို အမြဲသတိရပါ။ "စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါ" လို့ ဆိုကြတယ် မဟုတ်လား။ ကိုယ်က ကိုယ့်ရဲ့ ခန္ဓာကိုယ်ကို ဂရုစိုက်မှ ကိုယ့်ရဲ့စိတ် တစ်နည်းပြောရရင် အတွေးအခေါ် တွေကလည်း ပိုမိုထက်မြက်လာမှာပါ။

(၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာကို ဂရုစိုက်ပါ။

စိတ်နဲ့ ခန္ဓာဟာ "ကျွန်းကိုင်းမှီ၊ ကိုင်းကျွန်းမှီ" ပြီး အပြန်အလှန် ချိတ်ဆက်နေတာပါ။ "စိတ်သွားတိုင်း ကိုယ်မပါ"၊ "လူနေကောင်း ပေမဲ့ စိတ်မကောင်းဘူး" စသဖြင့် မကြာမကြာ ပြောဆိုကြဖူးမှာပါ။ လုပ်ငန်းတစ်ခုခု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုခုကို လုပ်ဆောင်ဖို့အတွက် စိတ် ကဆောင်နေမှ ဖြစ်မယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စိတ် ကောင်းမွန်ရေး အတွက် စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လိုတာထက် မပိုအောင် ဂရုစိုက်ရမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်နဲ့ အတွေးအခေါ်တွေကို

ပိုမိုကောင်းမွန်အောင် ဂရုစိုက် ဖြည့်တင်းဖို့က မရှိမဖြစ် လိုအပ်တယ်။

(၃) လူမှုဆက်ဆံရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

အရေးမကြီးဘူးလို့ ထင်ရပေမဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဂရုစိုက်ခြင်းမှာ လူမှုပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေး ကလည်း အခရာကျတယ်။ အောင်မြင်ချင်တဲ့စိတ်၊ ထက်မြက်ချင်တဲ့စိတ်၊ ထူးချွန်ချင်တဲ့စိတ်တွေနဲ့ အလုပ်များနေတဲ့အခါ မိသားစု၊ မိတ်ဆွေတွေနဲ့ ဝေးကွာမှန်း မသိဝေးကွာသွားရတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးကို လျစ်လျူရှုမိတဲ့အတွက် အထီးကျန်ဆန်မှုတွေ ဝင်လာမယ်။ ဒီအခါ စိတ်က ကျန်းမာရေး မကောင်း၊ စိတ်ကတစ်ဆင့် ခန္ဓာကိုယ်ပါ ထိခိုက်လာမယ်။ ဒါ ကြောင့် လူမှုဆက်ဆံရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုတယ်။

(၄) ကျန်းမာရေးကို ဂရုစိုက်ပါ။

"အာရောဂျ ပရမံ လာဘံ၊"

"ကျန်းမာခြင်းသည် လာဘ်ကြီး တစ်ပါး" လို့ မြတ်ဗုဒ္ဓက ဟောကြားထားတယ်။ ပညာသင်ယူဖို့ ကျန်းမာရမယ်။ စီးပွားရှာဖို့ ကျန်းမာရမယ်။ အောင်မြင်ဖို့ ကျန်းမာ ရမယ်။ ထူးချွန်ထက်မြက်ဖို့ ကျန်းမာရမယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ ကျန်းမာရေးကိုလည်း ဂရုစိုက်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါကြောင့် ထူးချွန် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်သာ အထူးအလေးထား ဂရုစိုက်ပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသနားပါနဲ့

"သူက တော်လိုက်တာ..."

"သူက အရွယ်နဲ့မလိုက်အောင် ထက်မြက်လိုက်တာ..."

"သူ့ကို အားကျလိုက်တာ..."

"သူ့လို ဖြစ်ချင်လိုက်တာ..." စသဖြင့် သူတစ်ပါးကို အားကျ စိတ်နဲ့ ပြောဖူးကြမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ သူ့လို ဖြစ်အောင်လုပ်ဖို့ကျ "ခက် လိုက်တာ" လို့လည်း မြင်မိကြတယ် မဟုတ်လား... ။

ဒီအရာကို သူကျ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်ပြီး ကိုယ်ကျ ဘာလို့ မဖြစ်တာလဲ။

ဒီအရာကို ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်အောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။

အဖြေက ရှင်းပါတယ်။

သူ ဖြစ်မြောက်အောင်မြင်သလို ကိုယ်က ဖြစ်အောင်မလုပ် နိုင်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားနေလို့ ပါပဲ။ သူ့လို ဖြစ်မြောက် အောင်မြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသနားရဘူး။

ပြီးခဲ့တဲ့ ရက်ပိုင်းမှာ လက်ဝှေ့ပွဲတစ်ခုကို ကြည့်ဖြစ်တယ်။ လက်ဝှေ့ကို တစ်ခါမှ မကြည့်ဖူးပေမဲ့ မြန်မာလူမျိုးတစ်ယောက်ရဲ့ ပွဲမို့ ကြည့်ဖြစ်ခဲ့တယ်။ ဒီပွဲကနေ အတွေးတစ်ခု ရလိုက်တယ်။

အဲဒါက...

"နိုင်ချင်ရင် ထိုးမှဖြစ်မယ်"

ဘဝဆိုတဲ့ ကြိုးဝိုင်းထဲကို ရောက်မိတာနဲ့ လောကဓံဆိုတဲ့ ပြိုင်ဘက်တွေကို ရင်ဆိုင်ရမှာပဲ။ ဘဝကြိုးဝိုင်းထဲမှာ လောကဓံတရား တွေကို ရင်ဆိုင်ထိုးနှက်နိုင်မှ တော်တဲ့သူ၊ အောင်မြင်တဲ့သူ၊ ထက် မြက်တဲ့သူ ဖြစ်လာမှာပါ။ ဒီတော့ အောင်မြင်ချင်ရင်၊ ထက်မြက်ချင်ရင် လောကဓံနဲ့ သူတစ်ပြန်၊ ကိုယ်တစ်ပြန် ထိုးနှက်ရင်ဆိုင် ရမှာပါ။

သူထိုးတာကို မခံနိုင်ရင် အစကတည်းက ကြိုးဝိုင်းထဲကို ဝင်မလာပါနဲ့။ ဆိုလိုချင်တာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားနေရင် ဘာကိုမှ မလုပ်ပါနဲ့။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သနားစိတ် ဝင်နေသရွေ့ ဘာမှဖြစ် လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

လောကခံဆိုတဲ့ ကျောက်သားနံ့ရံကြီးကို တူးဖောက်ဖြိုဖျက်ဖို့ ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနာခံရမှ ရမယ်။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အနာခံ ရမယ်ဆိုလို့ ကျောက်တောင်ကို ကြက်ဥနဲ့ ပေါက်ခိုင်းတာ မဟုတ်ဘူး။ ကျောက်သားနံ့ရံကို ထိုးဖောက်ဖို့ ကိုယ်က တူရွင်းလို ချွန်ထက်နေဖို့ လိုတယ်။ ဒီလို ချွန်ထက်သန်မာတဲ့ တူရွင်းကိုရဖို့ ကိုယ့်ရဲ့ မလိုလားတဲ့ အစိတ်အပိုင်းတွေကို ဖယ်ထုတ်ရမယ်။ လိုအပ်တဲ့ နေရာတွေကို သန်မာအောင် လုပ်ရမယ်။

ထပ်ပြီးထင်သာအောင် ပြောရရင် ဘဝဆိုတဲ့ ကျောက်အရိုင်း တုံးကြီးကို လှပတင့်တယ်တဲ့ ယမင်းရုပ် တစ်ရုပ်ရဖို့ လိုအပ်တဲ့ နေရာ တွေကိုချန်ပြီး မလိုအပ်တဲ့နေရာတွေကို ဖဲ့ထွင် ဖယ်ရှားရမှာပါပဲ။ ဒီအခါ ကိုယ့်မှာ နာကျင်မှုတွေ၊ ပင်ပန်းမှုတွေ ရှိလာမယ်။ ဒါပေမဲ့ အနာခံမှ အသာစံရမှာမို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မသနားသင့်ပါဘူး။

ကိုယ်က မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်နေလို့ မဖြစ်နိုင်ဘူးဆိုတာ မရှိပါဘူး။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သန်မာ ထက်မြက် ထူးချွန်အောင် ကြိုးစား။ မလိုအပ်တာတွေ ဖယ်ထုတ်။ လိုအပ်တာတွေကို ဖြည့်ဆည်း။ ဒါဆို ရင်တော့ သန်မာ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ မလွဲ ကေန်ပါပဲ။

ဘဝကို ယောင်လည်လည် မဖြတ်သန်းပါနဲ့

သာမန်မိန်းမတွေက ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်ကို မတွေးဘဲ နေ့စဉ်နဲ့ အမျှ ဘဝကို ရိုးရှင်းတဲ့ အရာတွေနဲ့ပဲ ယောင်ချာချာ ဖြတ်သန်းနေကြ တယ်။ ဒီလို မိန်းမသားတွေမှာ အောင်မြင်မှုဆိုတာ ရှိလာမှာ မဟုတ် ဘူး။

မိန်းမတစ်ယောက်က သူ့ရဲ့နေ့စဉ်ဘဝမှာ အသိ၊ သတိမရှိဘူး။

ကြုံရာလုပ်လိုက်တယ်။

အရေးမကြီးတဲ့ အလုပ်တွေနဲ့ အချိန်ဖြုန်း နေတယ်။

အချိန်ဆွဲလုပ်နေတယ်။

သက်သောင့်သက်သာနဲ့ ဖြတ် သန်းနေတယ်။

ဒါဆိုရင်တော့ သူက ဘဝကို ယောင်ချာချာနဲ့ ဖြတ် သန်းနေသူပါပဲ။

ဘဝကို ဒီလိုဖြတ်သန်းမိနေပြီဆိုရင် ကိုယ်လည်း ဘဝကို ယောင်လည်လည် ဖြတ်သန်းမိနေသူပါပဲ။ ကိုယ်က ဘဝကို ယောင် လည်လည် ဖြတ်သန်းမိနေတာကို သတိပြုမိပြီဆိုရင် နိုးထဖို့ အချိန် တန်ပါပြီ။ ကိုယ့်ရဲ့ပတ်ဝန်းကျင်ကို လေ့လာကြည့်ပါ။ ကိုယ်က ဘဝကို ယောင်လည်လည်နဲ့ ဖြတ်သန်းနေရချိန်မှာ ကိုယ့်အနီးအနား က ထက်ထက်မြက်မြက် မိန်းမတွေက ကိုယ့်ထက် ရှေ့ကို ရောက်နှင့် နေကြပြီ။ ဒါပေမဲ့ စကားလေးတစ်ခွန်း ကြားဖူးတယ်။

"စလုပ်တဲ့အချိန်က ဘယ်တော့မှ နောက်မကျသေးပါဘူး။"

ကိုယ်က အရင်အချိန်မှာ ဘဝကို ယောင်လည်လည် ဖြတ်သန်း နေမိရင်လည်း လက်ရှိအချိန်မှာ ဘဝကို ရည်မှန်းချက်ရှိရှိ၊ ပန်းတိုင် ရှိရှိ ဆက်လက်ဖြတ်သန်းဖို့ လိုတယ်။ နောက်မကျသေးပါဘူး။

ကိုယ့်ဘဝမှာ ကိုယ်ကသာ တန်ခိုးအရှိဆုံး ဖန်ဆင်းရှင်ဖြစ်တာ ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့အနာဂတ်ဘဝ ရွှေရောင်တောက် လှပဖို့အတွက် အတိတ်ကအတိုင်း မဖြတ်သန်းဘဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ရည်မှန်းချက် ကြီးကြီး မားမားထားပြီး ဖြတ်သန်းကြရမယ်။

ဒါကြောင့် ထက်မြက် အောင်မြင်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ယောင်လည်လည်ဘဝကနေ အခုပဲ နိုးထ ရှင်သန်လိုက်ပါ။

ဝါသနာကိုရှာပါ၊ ရည်မှန်းချက်ကိုလုပ်ပါ

မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ် မိုးလင်းကနေ မိုးချုပ်တဲ့အထိ တစ်နေ့တာလုံးမှာ လုပ်ငန်း ဆောင်တာများစွာနဲ့ ကုန်ဆုံးနေကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီလုပ်ငန်းဆောင်တာတွေကို စစ်ထုတ်ကြည့်မယ် ဆိုရင် အရေးမကြီးတဲ့၊ အရေးမပါတဲ့ ကိစ္စတွေကို အချိန်တွေ အများ ကြီးပေးပြီး ပိုလုပ်မိနေကြတယ်။

သာမန်မိန်းမသားတွေရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝက ပိုလို့တောင် အရေးမပါတဲ့၊ အရေးမကြီးတဲ့ ကိစ္စတွေ အကြားမှာ ကုန်ဆုံးနေတတ်ကြ တယ်။ ပုံစံခွက်ထဲမှာ အသားကျနေတာကြောင့် ဒီလိုမျိုး ဘာမှ မဟုတ်တဲ့ ကိစ္စတွေက မိန်းမသားတွေရဲ့ နိစ္စဓူဝ လုပ်ငန်းတွေပဲလို့ အထင်ရောက်နေကြတယ်။ ဒါတွေကြောင့် ကိုယ် ဘာဝါသနာပါလဲ၊ ကိုယ့်ရည်ရွယ်ချက်၊ ရည်မှန်းချက်က ဘာလဲဆိုတာ မေ့လျော့နေကြ ရတယ်။ ဝါသနာ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ပျောက်ဆုံးနေကြရတယ်။

ဒါကြောင့် ထက်မြက် အောင်မြင်တဲ့ မိန်းမဖြစ်လာဖို့ဆိုရင် ပျောက်ဆုံးနေတဲ့ ဝါသနာကိုရှာပြီး မေ့လျော့နေတဲ့ ရည်မှန်းချက်တွေ ကို လုပ်ဆောင်ဖို့ လိုတယ်။

ဘယ်လိုရှာပြီး ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ။ ပထမဆုံး ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝင်စားမှုကို ဆင်ခြင်သုံးသပ်ပါ။ ဝါသနာဆိုတာ စိတ်ဝင်စားမှု၊ စိတ်အား ထက်သန်မှုအပေါ်မှာ အခြေတည်နေတာကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ဝင် စားမှုဇာစ်မြစ်ကို အချိန်ပေး သုံးသပ်ဖို့လိုတယ်။

လူတစ်ယောက်မှာ စိတ်ဝင်စားမှုက တစ်ခုထက်မက ရှိနိုင်တယ်။ အဲဒီ စိတ်ဝင်စားမှုတွေထဲကမှ ဘယ်တစ်ခုက ကိုယ့်ကို ပျော်ရွှင်စေသလဲဆိုတာ ရွေးချယ်ပါ။ ဒီပျော်ရွှင်မှုက ရေတိုဖြစ်ပေါ်လာတဲ့ ပျော်ရွှင်မှုလား၊ ရေရှည်မှာရော ပျော်ရွှင်နိုင်မလား ဆန်းစစ်ပါ။ ဒါ့ပြင် ငယ်ဘဝက အမှက်တရတွေကို ပြန်လည်ခြေရာ ကောက်ကြည့်ပါ။ ငယ်ဘဝ အမှတ်တရတွေထဲမှာလည်း ကိုယ့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ စိတ်ဝင်စားမှု၊ ဝါသနာတွေက ရှိနေနိုင်ပါတယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်ရဲ့ ပိတ်ပင်မှုတွေ ကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ဝါသနာ အစစ်အမှန်က ဖုံးကွယ်နေတတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့စစ်မှန်တဲ့ စိတ် ဝင်စားမှု၊ ဝါသနာအစစ်ကို သုံး သပ်ရှာဖွေပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်ရာ လိမ္မာရာကို ဖော်ထုတ်ပါ။ စိတ်ဝင်စားမှု က ဝါသနာရဲ့ အုတ်မြစ်ဆိုပေမဲ့လည်း ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုက ဒီ အရာကို လုပ်နိုင်မလားကလည်း အရေးကြီးတယ်။ စိတ်ပါဝင်စားလို့ လုပ်လိုက်ပေမဲ့ မကျွမ်းကျင်လို့ လမ်းခုလတ်မှာ ရပ်ပစ်လိုက်ရတာ တွေလည်း ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ကျွမ်းကျင်မှုနဲ့

ကိုက်ညီမယ့် ဝါသနာကို ဖော်ထုတ်ဖို့ လိုတယ်။ ဒါပေမဲ့ ကိုယ့်ရဲ့ဝါ သနာက ဒါမှဒါ ဖြစ်နေခဲ့ရင် အဲဒီအရာ ကို ကျွမ်းကျွမ်းကျင်ကျင် လေ့လာသင်ယူပါ။ ဆုံးခန်းတိုင်အောင် လျှောက်လှမ်းပါ။

စိတ်ဝင်စားမှုနဲ့ ကျွမ်းကျင်မှုကို သိပြီး ဝါသနာအစစ်အမှန်ကို တွေ့ကာ ရည်မှန်းချက်ထား လုပ်မယ်ဆိုရင် အောင်မြင်တဲ့၊ ထက် မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ အသေအချာပါပဲ။

ပိတ်ထားတဲ့ နံရံတွေ နောက်မှာ လမ်းတွေ ရှိတယ်

၂၀၂၃ ခုနှစ်က လူငယ်တွေအကြား ရေပန်းစားကျော်ကြားခဲ့တဲ့ Twinkling Watermelon Korea Drama Series ထဲက “**နံရံတွေကို တွန်းချလိုက်ရင် တံတားဖြစ်လာနိုင်တယ်**” စကားစုတစ်ခုကို နှစ်ခြိုက် မိတယ်။

မြန်မာနိုင်ငံမှာ မိရိုးဖလာအရရော၊ ရှေးရိုးစွဲ အမြင်တွေ အရရော မိန်းမသားတွေရဲ့ ဘဝက ပုံစံခွက်ထဲ၊ အလုံပိတ်အခန်း ထဲမှာပဲ ကျင်လည်ကုန်ဆုံးနေကြရတာ များတယ်။

“မိန်းကလေးပဲ စာဖတ်တတ်ရင် တော်ရောပေါ့”

“မိန်းကလေးပဲ အိမ်မှုကိစ္စ နိုင်နင်းရင် တော်ရောပေါ့

စတဲ့ ခံယူချက်တွေနဲ့ မီးဖိုချောင်နဲ့ အိမ်အဝန်း အဝိုင်းလေးထဲမှာပဲ ဘဝကို ကုန်ဆုံးပေးခဲ့ရတဲ့ မိန်းမသားတွေလည်း အများအပြားပါပဲ။

တိုးတက်ပြောင်းလဲလာတဲ့ ခေတ်စနစ်တစ်ခုမှာ မြန်မာနိုင်ငံရဲ့ မိန်းမသားတွေအပေါ်ထားခဲ့ ခံယူချက်က တစ်ကမ္ဘာလုံး အတိုင်း အတာနဲ့ယှဉ်ရင် အင်မတန်မှ နောက်ကျနေဆဲပါ။ ဒီအခြေအနေကို မိန်းမသားတွေ ကိုယ်တိုင်က တွန်းလှန်ဖို့လိုတယ်။

အိမ်အဝန်းအဝိုင်းလေးကိုပဲ ကမ္ဘာကြီးတစ်ခုလို သတ်မှတ်ထားမှုကို ဖောက်ထွက်ဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်။ နွားခြေရာခွက်လေးကို သမုဒ္ဒရာကြီးလို မြင်နေမိတဲ့စိတ်ကို ဖျောက်ဖျက်ကြရမယ်။ လေးဖက် လေးတန် ကာရံထားတဲ့ နံရံတွေကို တွန်းဖြိုဖို့ ကြိုးစားကြရမယ်။

မိရိုးဖလာ နံရံတွေ၊ ရှေးရိုးစွဲနံရံတွေက ထုထည်ကြီးကြီးမားမားနဲ့ တည်ရှိနေတာမို့ ကိုယ့်ကိုယ်တွင်းမှာ ရှိနေပြီးသား စွမ်းအင် တွေကို စုစည်းအသုံးချပြီး ဒီနံရံတွေကို ပြိုကျအောင် တွန်းဖယ်ကြ ရမယ်။ ဒီနံရံတွေသာ ပြိုပျက်သွားပြီဆိုရင် မိန်းမသားတွေအတွက် အခွင့်အလမ်းတွေ၊ အခွင့်အရေးတွေ၊ ရပိုင်ခွင့်တွေက အများကြီး ရှိနေပါတယ်။ ဒါကြောင့် မိန်းမသားတွေအတွက် ပိတ်ထားတဲ့ နံရံတွေနောက်မှာ လမ်းတွေရှိတယ်လို့ ပြောလိုက်ချင်တယ်။

သခင်မ စိတ်ဓါတ်

ဆရာကြီးပီမိုးနင်းက ..

"ကြီးပွားတိုးတက်ဖို့အတွက် ပင်ပန်းစွာ အလုပ်လုပ်ဖို့ မလို။ သတိပညာ အလိမ္မာနှင့် အပျင်းကို နိုင်ဖို့သာလို၏ "လို့ ပြောဖူးတယ်။

ဆရာကြီးရဲ့ ဒီစကားက မိန်းမသားတွေနဲ့လည်း တိုက်ရိုက် သက်ဆိုင်ပါတယ်။ "ယောက်ျားပျင်းတော့ ကျောခင်း၊ မိန်းမ ပျင်းတော့ အတင်း" လို့ဆိုကြတယ်။ မိန်းမသားတွေက အချင်းချင်း စကားလက်ဆုံကျတဲ့ အခါ အတော်မသတ်နိုင်အောင် ပြောဖြစ်ကြတဲ့ သဘာဝရှိတယ်။ ဒီလိုနဲ့ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ လေးဖင့်ပြီး အချိန် တွေကုန်မှန်းမသိ ကုန်သွားကြရတယ်။ ဝီရိယ အားနည်းမှန်းမသိအားနည်းသွားကြတယ်။

ဝီရိယဆိုတာက အားသွန်ခွန်စိုက် ပင်ပင်ပန်းပန်း အလုပ် လုပ်ရခြင်းကို ဆိုလိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။ နိုးကြားထကြွခြင်း သဘောက ဝီရိယရှိခြင်းပါပဲ။ မိန်းမသားတွေက ယောက်ျားသားတွေအပေါ် မှီခိုလိုစိတ် ထက်သန်လွန်းတာကြောင့် ဝီရိယ အားနည်းတတ်ကြတယ်။ တစ်ခုခုဆို ယောက်ျားသားတွေ လုပ်လိုက်မယ် ဆိုတဲ့စိတ်မျိုး ရှိနေတတ်ကြတယ်။

ဒီစိတ်မျိုးက နောက်လိုက်စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။ "သူ ဦးဆောင်လိုက် မယ်"၊ "သူ လုပ်လိုက်မယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်ဓာတ်က အစေအပါး စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင်တော့ သခင်မစိတ်ဓာတ် ရှိနေဖို့ လိုတယ်။

ဘာလုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်အလုပ်ကို ဘယ်အချိန်မှာ ဘယ်လို ပြီးမြောက်အောင်လုပ်ပြီး ဘယ်အလုပ်ကို ဘယ်လို ဆက်လုပ်ရမလဲ အမြဲတွေးနေကြရမယ်။ သခင်မစိတ်ဓာတ် ရှိကြသူတွေက ဘယ်သူ့မှ မခိုင်းဘဲ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို အမြဲခိုင်းနေကြသူ တွေပါပဲ။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်သူဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ခိုင်းရမယ်။ သူတစ်ပါးခိုင်းမှ လုပ်တတ်သူက ထက်မြက်တဲ့သူ ဘယ်တော့မှ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ပါဘူး။

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့စိတ်ကို သခင်မ စိတ်ထားဖြစ်အောင် မွေးမြူပြီး ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အမြဲခိုင်း နေဖို့ လိုပါတယ်။

ရောင့်ရဲစိတ်ကို လိုတာထက် မပိုပါစေနဲ့

"ရောင့်ရဲပါ"၊ "ရောင့်ရဲစိတ်ရှိပါ"၊ "ရှိတာလေးနဲ့ လှအောင် ဝတ်၊ ဝအောင်စား" စသဖြင့် ပြောကြတယ်။ ဒီစကားက မှန်သင့် သလောက် မှန်ပါတယ်။ ဒါပေမဲ့ နေရာတကာ ရောင့်ရဲနေခြင်း ကတော့ မမှန်ပါဘူး။

"ရှိတာလေးနဲ့ လှအောင်ဝတ်၊ ဝအောင်စား" ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ကို အညွန့်ချိုးထားသလိုပါပဲ။ ထက်ထက်မြက်မြက် ဖြစ်ချင်ရင် ဒီစိတ်ကို နေရာတိုင်း မထားသင့်ဘူး။ ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို ကျေနပ်တင်းတိမ်မနေဘဲ ဒီအခြေအနေထက် ဘယ်လို ပိုကောင်းအောင် လုပ်ရမလဲ၊ ဘယ်လို တိုးချဲ့ကြိုးစားရမလဲ စသဖြင့် အစဉ်တွေး ကြံ နေကြရမယ်။

မိန်းမသားတွေမှာ "စီးတဲ့ရေ ဆည်တဲ့ကန်သင်း" ဆိုတဲ့ စိတ် အခြေခံ ရှိတယ်။ ဒါဟာ သိပ်ကောင်းတဲ့ စိတ်အရင်းခံပါပဲ။ "ရှိတာ လေးနဲ့ လှအောင်ဝတ်၊ ဝအောင်စား" ဆိုတဲ့ စိတ်ကလည်း အခြေအနေ အကြောင်းကြောင်းကြောင့် စိတ်အရင်းခံပေါ်မှာ ထပ်ဆင့်ကိန်းအောင်းနေတတ် ကြတယ်။

ရောင့်ရဲတင်းတိမ်ခြင်းဆိုတာ တစ် ကိုယ်ရည် တစ်ကာယအတွက်တော့ ချမ်းသာခြင်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ လူ့ ဘဝတစ်လျှောက်မှာက ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း အေးချမ်းနေရုံနဲ့ မရဘူး။ ကိုယ်တစ်ယောက်တည်း စိတ်ကျေနပ် အေးချမ်းနေရုံနဲ့ မရဘူး။ မိသားစု၊ ပတ်ဝန်းကျင် . . . အဲ့ဒီကနေ တစ်တိုင်း၊ တစ်ကမ္ဘာလုံး အေးချမ်း ချမ်းသာဖို့ လိုကိုလိုတယ်။ အဲဒါကြောင့် ရောင့်ရဲစိတ်ရှိခြင်းက အလုံးစုံ မမှန်ဘူးလို့ ဆိုရတာပါ။

ကိုယ့်ရဲ့ဘဝကို လက်ရှိအခြေအနေထက် တိုးတက်အောင် လုပ်မယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စီးပွား၊ ငွေကြေးကို လက်ရှိအခြေအနေထက် တိုးပွားအောင် လုပ်မယ်။ တစ်ခုတော့ သတိထားရမယ်။ ကိုယ့်တစ် ကိုယ်တည်း တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ် မဝင်ဖို့ပါပဲ။

ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ စီးပွားဥစ္စာနဲ့ ကောင်းမှု လုပ်မယ်။ ပတ်ဝန်းကျင် ကို ကူညီမယ်။ ကိုယ်တိုးတက်၊ ကိုယ်တိုးပွားသလို ပတ်ဝန်းကျင်ကို လည်း တိုးတက်အောင်၊ တိုးပွားအောင် လက်တွဲခေါ်ယူရမယ်။ ဒါဆို ရင် ကိုယ်က ထက်မြက်တဲ့သူ၊ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်နေပါပြီ။

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ရောင့်ရဲစိတ် မရှိပါနဲ့လို့တော့ မဆိုလိုပါဘူး။ ရောင့်ရဲစိတ်ကို လိုတာ ထက် မပိုပါစေနဲ့လို့

အကြံပေးချင်တယ်။

ဖျက်ခနဲပေါ် ဆတ်ခနဲလုပ်

"ဖျက်ခနဲပေါ် ဆတ်ခနဲလုပ်။"

ဒီစကားက ဆရာကြီးမင်းသိင်္ခရဲ့ သူတော်စင်မလေး ပုဏ္ဏာရိက ဝတ္ထုထဲကနေ မှတ်မှတ်ရရ ရှိနေတဲ့ စကားတစ်ခွန်း ဖြစ်ပါတယ်။ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ တွေဝေစိတ် ကတော့ အနည်းနဲ့အများ ရှိတတ်ကြတယ်။ အထူး သဖြင့် မိန်းမသားတွေမှာ ပိုရှိတတ်ကြတယ်။ ဒါဟာ သံသယစိတ် ကြောင့်ပါ။ တခြားသူအပေါ်မှာ သံသယမရှိရင်တောင် ကိုယ့်ကိုယ် ကိုယ်အပေါ် သံသယ ဝင်တတ်ကြတယ်။ "ငါ လုပ်နိုင်ပါ့မလား" ဆိုတဲ့စိတ်ကြောင့် လုပ်ရမယ့်အလုပ်ကို တွေဝေနေတတ်ကြတယ်။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်က ကိုယ့်အတွက် အမှန် တကယ် အကျိုးရှိမယ့် (အပြစ်ကင်းတဲ့) အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို ရတဲ့အခါ ချက်ချင်းလက်ငင်း လုပ်တတ်ကြတယ်။

တွေဝေတတ်တဲ့ မိန်းမ တစ်ယောက်ကတော့ ဒါနဲ့ ဆန့်ကျင်ဘက်ပါ။ ကိုယ့်အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိမယ့် (အပြစ်ကင်းတဲ့) အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို ရတဲ့ အခါ ဒီအကြံကို ဘယ်သူနဲ့ တိုင်ပင်မယ်၊ သူက ကောင်းတယ်၊ လုပ်ဆိုမှ လုပ်တတ်ကြတယ်။ ဒီလို ကောင်းတဲ့အကြံတွေ ရှိပါရဲ့နဲ့ တိုင်ပင်မိတာကြောင့် ကိုယ့်အကြံကို အသုံးချပြီး ရှေ့ရောက်သွားတဲ့ သူတွေကိုလည်း ကြုံဖူးကြမှာပါ။ အကြံတူရင် နောက်လူသာစမြဲ ပါပဲ။

ဒီနေရာမှာ ဆရာကြီးပီမိုးနင်းရဲ့ စကားတစ်ခွန်းကို အမှတ်ရ မိတယ်။

"ကြီးပွားချင်ရင် ချက်ချင်းကြံ၊ ချက်ချင်းလုပ်။"

ဒီစကားကို ထပ်ကွန့်ရရင် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိမယ့် (အပြစ် ကင်းတဲ့) အကြံဉာဏ်တစ်ခုကို ရတဲ့အခါ ချက်ချင်း လုပ်ဖို့လိုတယ်။ ဖျက်ခနဲပေါ် ဆတ်ခနဲလုပ်ဖို့ လိုတယ်။

အလျှင် မလိုပါနဲ့

ရှေ့မှာ “အောင်မြင်ချင်ရင် ချက်ချင်းလုပ်” လို့ ဆိုခဲ့ပြီး အခုကျ “အလျှင်မလိုပါနဲ့” ဆိုလို့ ရှေ့နောက် စကားမညီဘူးလို့တော့ အထင် မရောက်စေချင်ပါဘူး။

လူသားတွေမှာ နေ့ချင်းညချင်း အောင်မြင်ချင်တဲ့ စိတ်အခံ ရှိတတ်ကြတယ်။

ဒီစိတ်က များသောအားဖြင့် မိန်းမသားတွေမှာ ပိုမိုရှိတတ်တယ်။

တချို့အကြံအစည်အလုပ်တွေက ကိုယ့်အတွက် အမှန်တကယ် အကျိုးရှိမယ်ဆိုရင် ချက်ချင်း လုပ်ဖို့ လိုပေမဲ့ တချို့အရာတွေက ချက်ကျလက်ကျ စဉ်းစားကြံဆဖို့ လိုတယ်။ အလျှင်လိုစိတ်နဲ့ ကတိုက်ကရိုက် ပြုလုပ်မိရင် အဲဒီအလုပ်၊ အဲဒီအကြံအစည်က နှောင့် နှေးကြန့်ကြာတတ်တယ်။

အလုပ်တစ်ခု၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို မချခင် ဒီအလုပ်က ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိလား အရင် စဉ်းစားရမယ်။ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးပေမဲ့ အများအတွက်၊ ကိုယ်နဲ့ဆက်စပ်နေတဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကိုရော အကျိုးရှိသလား ထပ်စဉ်းစားရမယ်။

ကိုယ့်အတွက်တော့ အကျိုးရှိပေမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကို ထိခိုက်မယ့် အလုပ်မျိုးဆိုရင် ရှောင်ဖို့လိုတယ်။ “ငါ့အတွက် အကျိုးရှိရင် ပြီးရော” ဆိုတဲ့စိတ်ဓာတ်က ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ရဲ့ စိတ်ဓာတ် မဟုတ်ဘူး။ ဒါက အတ္တဆန်လွန်းတဲ့ စိတ်ဓာတ်ပါပဲ။

ပင်ကိုအရည်အသွေးက ထက်မြက်ပေမဲ့ အတ္တစိတ် လွန်ကဲသူတို့ရဲ့ အောင်မြင်မှုက ရေရှည် မခိုင်မြဲပါဘူး။ ဒီအတွက်ကြောင့် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ၊ ဆုံးဖြတ်ချက်တစ်ခုကို ချတဲ့အခါ ကိုယ့် အတွက်ရော သူတစ်ပါးအတွက်ပါ အကျိုးဖြစ်ထွန်းနိုင်သလား ချင့် ချိန်ကြံဆပြီးမှပဲ လုပ်သင့်တယ်။

စစ်မှန် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် အရာရာ မှာ အလျှင်လိုစိတ်ကို ထိန်းချုပ်ပြီး ပညာ၊ သတိကြီးသူဖြစ်အောင် နေထိုင်ဖို့လိုပါတယ်။

အရှုံးကနေ သင်ယူပါ

ကမ္ဘာကျော် စာရေးဆရာမ ဂျေကေရိုးလင်းက ပြောဖူးတယ်။ “ကျရှုံးခြင်းတွေဆိုတာ မင်းကိုယ်တိုင် ရှာဖွေတွေ့ရှိအောင် ကူညီပါတယ်။”

"Failure help you discovers yourself."

အောင်မြင်လိုစိတ်ရှိတဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်က ရှုံးနိမ့်မှာကို ကြောက်ရွံ့တတ်တယ်။ အောင်မြင်မှာ သေချာမှပဲ လုပ်ချင်ကြတယ်။ ကျရှုံးမှာကို မြင်ရင် မလုပ်ချင်ကြတော့ဘူး။ ဒီလိုမိန်းမသားက ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမ မဟုတ်ပါဘူး။

တကယ်တော့ ကျရှုံးခြင်းဆိုတာက မဖြစ်နိုင်တဲ့ အရာတွေကို သိရှိအောင် လုပ်ပေးနိုင်တဲ့ စွမ်းအားတစ်ခုပါပဲ။ ကျရှုံးမှုမရှိတဲ့ အောင် မြင်မှုက ကောင်းတယ်ဆိုပေမဲ့ ဘဝမှာ အရာရာတိုင်းက ဒီလိုမျိုး ကျရှုံးမှုမရှိဘဲ အမြဲတစေ အောင်မြင်နေမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ တချို့ကျရှုံးမှုတွေက ဘယ်လိုမှ ရှောင်လွှဲလို့ မရပါဘူး။ ကျရှုံးမှု မရှိဘဲ အသက်ရှင် ရပ်တည်ဖို့ဆိုတာ မဖြစ်နိုင်ပါဘူး။

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ ကျရှုံးတဲ့အခါ တုန်လှုပ်ကြောက် ရွံ့စိတ်၊ သံသယစိတ် ဝင်သွားရင် နောက်ထပ် ဘယ်အလုပ်ကိုမှ လုပ်ဆောင်နိုင်တော့မှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတွေမှာ တော့ ဒီစိတ် မရှိပါဘူး။ သံသယစိတ်ထက် ဒီကျရှုံးသွားမှုက “ဘာ ကြောင့် ကျရှုံးရတာလဲ”၊ “နောက်ထပ် မကျရှုံးအောင် ဘယ်လို လုပ် သင့်သလဲ” . . . စသဖြင့် စည်းကမ်းချက်၊ သင်ခန်းစာတွေကို ရယူ ကြတယ်။

ကျရှုံးမှုတွေကနေ ရလာတဲ့ သင်ခန်းစာတွေက ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ အရည်အချင်းတွေကို ပိုမိုထက်မြက် လာစေတယ်။ နာကျင်စွာနဲ့ ရလာတဲ့ အသိပညာက ဘဝမှာ လွယ်လင့်တကူ ရရှိလာတွေထက် ပိုမိုတန်ဖိုးရှိတဲ့ လက်ဆောင်ပါပဲ။

ဘဝဆိုတာတာ ဘယ်လောက် ကြာရှည်အောင် နေမလဲက အရေးမကြီးဘူး။

ဘယ်လောက် ကောင်းအောင် နေမလဲက ပိုအရေးကြီးတယ်။

ဘဝဆိုတာ အောင်မြင်မှုတွေရဲ့ အမည်စာရင်းတစ်ခု မဟုတ်ဘူး။

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင်

အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကျရှုံးမှုကို တွေးကြောက်နေစရာ မလိုပါဘူး။ ကျရှုံး ခြင်းဆိုတာ အောင်မြင်မှု ပန်းတိုင်ဆီသွားဖို့ မိတ်ဆွေကောင်းဖြစ်တာ ကြောင့် ကြုံလာရတဲ့ ကျရှုံးမှုတွေကနေ သင်ခန်းစာ ယူတတ်ဖို့လိုပါ တယ်။

W P S

အားနည်းချက်တွေကို တွန်းအားမပေးပါနဲ့

ငယ်ငယ်က ဘယ်သန် သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်ကို ညာသန် ဖြစ်အောင် ဆရာမတွေက တွန်းအားပေး ပြုပြင်ကြတာကို ကြုံဖူးတယ်။ နောက်ဆုံးမှာ ဘာဖြစ်သွားသလဲဆိုရင် အဲဒီသူငယ်ချင်းမှာ ကျောင်းတက်ရတာ ကို မပျော်တော့ဘဲ မူလတန်းပညာရေး မဆုံးခင် မှာပဲ ကျောင်းထွက်သွားခဲ့ရတယ်။

ဒီလိုပါပဲ။ လူမှုပတ်ဝန်းကျင်မှာ သူတို့ရဲ့ အားနည်းချက်တွေကို လုပ်ဆောင်ဖို့ ခိုင်းစေခံရလို့ စိတ်ပျက်နေတဲ့သူတွေ အများကြီးရှိတယ်။ တခြားသူကို မဆိုထားနဲ့။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်တောင်မှ ကိုယ် အားနည်းတဲ့ အလုပ်ကို လုပ်ရမှာ စိတ်မပါတတ်ကြပါဘူး။ ဒါပေမဲ့ ဒီအားနည်းချက်ကို အမြဲတွေးနေပြီး ဒီအရာကို တိုးတက်အောင် လုပ်ရမယ်ဆိုတဲ့စိတ်ကလည်း မိန်းမ၊ ယောကျ်ား လူတိုင်းမှာ ရှိတတ်ကြ ပြန်တယ်။

အားနည်းချက်တွေကိုလည်း လုပ်ဆောင်နိုင်အောင် ကြိုးစား တတ်ကြတယ်။ အားနည်းချက်တွေကို ပြုပြင်ပြီး မကောင်းတဲ့အရာကို တိုးတက်အောင်လုပ်ဖို့ အချိန်တွေအကြာကြီး ကြိုးစားရမှာပါ။ ကြိုး စားသူအတွက် အရာကတော့ ထင်မှာပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ တိုးတက်မှုနှုန်း မှာတော့ အလွန်နှေးကွေးနေမှာပါပဲ။

ဘဝမှာ ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို အာရုံစိုက်မိတဲ့အခါ ပျော့ညံ့သူ ဖြစ်သွားနိုင်ပေမဲ့ အားသာချက် တွေကို အာရုံစိုက်ခြင်းကတော့ ကိုယ့်ကို ထက်မြက် ထူးချွန်စေနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အားသာချက် တွေကိုပဲ အမြဲတမ်း အာရုံစိုက်သင့်တယ်။ ဒါပေမဲ့ အားနည်းချက်တွေ ကိုလည်း မမေ့သင့်ပါဘူး။

ဆိုလိုချင်တာက ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်တွေအပေါ် တွန်းအားပေး မကြိုးစားဘဲ ကိုယ့် မှာရှိတဲ့ အားသာချက် စွမ်းရည်တွေကို အစွမ်းကုန် အသုံးချဖို့ပဲ လိုတယ်။

အိပ်မက်တွေကို မစွန့်လွှတ်ပါနဲ့

လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဖြစ်ချင်တဲ့ အိပ်မက်တစ်ခု၊ ရည်မှန်းချက် တစ်ခုတော့ ရှိတတ်ကြစမြဲပါ။ အဲဒီ အိပ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်ကို အကောင်အထည် ဖော်ကြသူတိုင်းမှာ အခက်အခဲဆိုတာကလည်း ရှိကြစမြဲပါပဲ။

မိန်းမသားတွေရဲ့ အိပ်မက်၊ ရည်မှန်းချက်တွေက ပိုမိုခက်ခဲ လေ့ရှိတယ်။ "မိန်းမသားမို့ အိပ်မက်တွေ အမှန်မဖြစ်လာလဲ ကိစ္စမရှိဘူး" ဆိုတဲ့ သတ်မှတ်ချက်အဟောင်းထဲမှာ အိပ်မက်တွေက တိမ်ကောသွား ကြရတယ်။

မိန်းမသားတစ်ယောက်က အိပ်မက်တစ်ခု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခု ကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရချိန်မှာ လက်မြှောက် အရှုံးပေးစရာ မလိုပါဘူး။ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်တစ်ခုကို စတင်ချိန်မှာ စိတ်အားထက်သန်မှုတော့ ရှိတတ်ကြတယ်။ လုပ်ဆောင်ချိန်ကျမှ အခက်အခဲနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ "အရှုံး ပေးသင့်ပြီထင်တယ်" ဆိုတဲ့စိတ်က ဝင်လာတတ်ကြတယ်။

ဒီလို ရင်ဆိုင်လာရတဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ တာထွက်ချိန်ကို ပြန်စဉ်းစားဖို့ လိုတယ်။ အစမှာတုန်းက ကိုယ့်ရဲ့စိတ်မှာ "အောင်မြင်လိမ့် မယ်" လို့ တွေးထားလို့ပါပဲ။

"အောင်မြင်ရမယ်" ဆိုတဲ့ စိတ်အခံရှိပေမဲ့ ဘယ်လိုလုပ်ရမလဲ ဆိုတဲ့ နည်းစနစ်ကို မချမှတ် ခဲ့တာကြောင့် လမ်းတစ်ဝက်မှာ လှည့်ပြန် လာကြရတာက များတယ်။ လေရဲ့ ဦးတည်ရာကို မပြောင်းနိုင်ပေမဲ့ ခရီးပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့ ရွက်လွှင့်မှုတွေကိုတော့ ချိန်ညှိနိုင်ပါတယ်။ ဒါကြောင့် ပန်းတိုင်ဆိုတဲ့ အောင်မြင်မှုကို ရဖို့ နည်းစနစ်တွေကို အစဉ် ပြောင်းလဲ ကြံဆောင်နေဖို့ လိုတယ်။

အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေ ဖြစ်မြောက်ဖို့အတွက် ပေးဆပ်ရမယ့် အရင်းအနှီးတွေက များတယ်ဆိုတာကို ကြိုတင် နားလည်ထားဖို့ လိုတယ်။ ဒါတွေအတွက် အဆင်သင့် မဖြစ်သေးဘူးဆိုရင် လည်း အောင်မြင်ဖို့ ခက်ခဲနေဦးမှာပဲ။

အိပ်မက်တွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေကို အကောင်အထည် ဖော်နေ ပေမဲ့ "မအောင်မြင်နိုင်တော့ပါဘူး" ဆိုပြီး လမ်းတစ်ဝက်မှာ လက်လျှော့လိုက်တဲ့အခါ ထက်မြက်တဲ့၊ အောင်မြင်တဲ့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မြင်တွေ့ခွင့်ရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ်ပစ်လွှတ်လိုက်တဲ့ ကျည်တတောင့်က လကမ္ဘာကို မရောက်နိုင်ရင်တောင် ကြယ်တာရာတွေ ဆီကို ရောက်နိုင်ပါသေးတယ်။ ဒါကြောင့် အောင်မြင်ခြင်း၊ မအောင် မြင်ခြင်းမှာ အလုံးစုံ ကျရှုံးမှုတွေနဲ့ပဲ ကြုံရလိမ့်မယ်ဆိုတဲ့စိတ် မဝင်

သင့်ပါဘူး။

တကယ်တော့ အတားအဆီးတွေ၊ အခက်အခဲတွေက ကိုယ့်ကို အမှန်တကယ် မတားနိုင်ဘူး။ ပြဿနာတွေ၊ အကျပ်အတည်းတွေက ကိုယ့်ကို မတားနိုင်ဘူး။ တခြားဘယ်သူကမှလည်း ကိုယ့်ကို တားလို့ မရဘူး။ ကိုယ်ကသာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တားဆီးနေကြတာပါ။

အမေရိကန် စာရေးဆရာ Earl Nightingale က ပြောဖူးတယ်။

“ပန်းတိုင်ရှိတဲ့လူတွေက သူတို့ ဘယ်သွားမယ်ဆို တာ သိတဲ့အတွက် အောင်မြင်တယ်”။

"People with goals succeed because they know where they're going."

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် အိပ်မက်တွေကို ဘယ်တော့မှ မစွန့်လွှတ်ပါနဲ့။ စိတ်အားထက်သန်မှုကို နည်းစနစ်မှန်တွေနဲ့ ပေါင်းစပ်ပြီး လမ်းဆုံးအောင် လျှောက်ကြဖို့ တိုက်တွန်းချင်တယ်။

တောဘဲအုပ်ပုံပြင်

ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ကြားဖူးတယ်။

တစ်ခါက လူငယ်လေးတစ်ဦးဟာ တစ်မြို့တစ်ရွာဆီကနေ ဇာတိမြေကို အပြန်ခရီး လမ်းခုလတ် တစ်နေရာအရောက် ရေကန် ကြီးတစ်ကန်ထဲ ရေကူးနေတဲ့ ဘဲတစ်အုပ်ကို မြင်လိုက်ရတယ်။ ဆူဆူ ဖြိုးဖြိုးနဲ့ ဒီဘဲအုပ်ကို မြင်ရတော့ လူငယ်လေးမှာ လိုချင်တပ်မက်စိတ် ဝင်လာခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့ ဒီဘဲအုပ်မှာ တောဘဲတွေ ဖြစ်နေတာကိုတော့ မသိခဲ့ဘူး။

ဒီဘဲတစ်အုပ်လုံးကို ဝယ်ယူပြီး ဇာတိမြေရောက်တဲ့အခါ ပြန်ရောင်းရမယ်လို့ စိတ်ကူးနဲ့ တွက်ချက် နေမိတယ်။ နောက်တော့ ဘေး နားကို ဖွေရှာကြည့်မိတဲ့အခါ ကန်ပေါင်ရိုးမှာ ထိုင်နေတဲ့ လူတစ်ယောက်ကို မြင်မိတယ်။ ဒီလူက ဘဲအုပ်ပိုင်ရှင် ဖြစ်မယ်အထင်နဲ့ ဘဲတွေကို ရောင်းပေးဖို့ ပြောခဲ့တယ်။

ထိုင်နေသူမှာလည်း တစ်နပ်စားဉာဏ်နဲ့ တောဘဲတစ်အုပ်ကို လက်ညှိုးထိုးရောင်းလို့ အမြတ်ထုတ် သွားခဲ့တယ်။ တောဘဲအုပ်ကို ဝယ်မိတဲ့ လူငယ်လေးမှာ ဘဲအုပ်ကို ချက်ချင်း မမောင်းသေးဘဲ ကန်ပေါင်ပေါ် ထိုင်ပြီး ဘဲကျောင်းနေလိုက်သေးတယ်။ ဘဲကျောင်းနေရင်း ဈေးတန်တန်နဲ့ ရလိုက်တဲ့ ဒီဘဲတွေကို ဇာတိမြေရောက်ရင် ဘယ်လောက် အမြတ်တင်ပြီး ရောင်းလိုက်မယ်၊ ဒါဆို အမြတ်များများ ကျန်ပြီး ငွေကြေးအမြောက်အမြား စုဆောင်းနိုင်ပြီလို့ တွက်ကိန်းနဲ့ ပျော်ရွှင်နေမိနေတယ်။

ရေကန်ထဲက ဘဲတွေမှာလည်း နေစောင်းတဲ့အထိ ရေထဲက မတက်။ အိမ်ပြန်ဖို့လည်း ရှိနေသေးတာ ကြောင့် ဘဲအုပ်ကို စတင် မောင်းတော့တယ်။ ဒီအခါ တောဘဲအုပ်မှာ ကောင်းကင်ယံသို့ တဟုန်ထိုး ပျံသန်းသွားတော့တယ်။ လူငယ်လေးလည်း တောဘဲအုပ် နောက်ကို အော်ဟစ်လိုက်ရင်း မောပန်း လက်မှိုင်ချကာ ငိုကြွေးပါ တော့တယ်။

အဲဒီအခါမှ အညာမိခဲ့မှန်းသိပြီး ဆုံးရှုံးသွားတဲ့ ငွေကြေးတွေကို နမြောရင်း နောင်တကြီးစွာနဲ့ အိမ်ပြန်လာခဲ့ရတော့တယ်။

ဒီတောဘဲအုပ်ပုံပြင်ထဲက လူငယ်လေးမှာ ငွေကြေးဆုံးရှုံးရုံ သာမက တစ်နေ့တာလုံး တောဘဲတွေကို ထိုင်ကျောင်းနေရလို့ အချိန် လည်း ဆုံးရှုံးခဲ့ရတယ်။ ဒီလူငယ်လေးဟာ အသိဉာဏ်ပညာချို့တဲ့ မှုကြောင့် သူတစ်ပါးရဲ့ လိမ်ညာခြင်းကို ခံခဲ့ရခြင်း ဖြစ်တယ်။

မိန်းမ၊ ယောကျ်ား အပါအဝင် လောကလူသားတွေဟာ လူမှုဘဝနယ်ပယ်မှာ အရေးပါတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအစား အရေးမပါတဲ့ ကိစ္စရပ်တွေအပေါ် တောဘဲတစ်အုပ်ကျောင်းသလို အချိန်ကုန်ခံနေကြ တယ်။

"ပထမအရွယ် ပညာရှာ၊ ဒုတိယအရွယ် စီးပွားရှာ၊ တတိယ အရွယ် တရားရှာ" ဟူသော ဆိုရိုးစကား လည်းရှိတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပညာရှာရမယ့်အချိန်မှာ ပညာကို တန်ဖိုးမထားဘဲ စီးပွားရေး၊ ကျော်ကြားမှု စတာတွေ နောက် လိုက်ပါနေရင်း တောဘဲအုပ် အဝယ်မှား တဲ့သူလို ဆုံးရှုံးမှုတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်နေကြရတယ်။

"အမှား၊ အမှန်ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ခြင်းက ပညာမည်၏။" အသိပညာအားနည်းတဲ့ လူငယ်တွေဟာ အလုပ်တစ်ခုကို ပြုလုပ်တဲ့အခါ သင့်၏၊ မသင့်၏ကို ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်စွမ်း အားနည်း တတ်ကြတယ်။ သူတစ်ပါးအပေါ် အယုံလွယ်တတ်ပြီး သူများပါးစပ် ဖျားမှာပဲ လမ်းဆုံးနေတတ်ကြတယ်။

မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ် အများစုက မိမိကိုယ် ကိုယ် ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံးလှပြီး စိတ်ဓာတ် ကောင်းမွန်အောင် ကြိုးစားရမယ့်အစား စိန်နားကပ်ရောင်နဲ့ ပါးပြောင်တဲ့ ကျော်ကြားမှု၊ စိုင်ကော်လို့ ချုံပေါ်ရောက်တဲ့ အောင်မြင်မှုတွေကို တောဘဲအုပ်ကို အိမ်ဘဲ အမှတ်နဲ့ ထိန်းကျောင်းနေတတ်ကြတယ်။

ဒီလိုမျိုး တောဘဲပမာ မရေရာတဲ့ ကျော်ကြားမှု၊ အောင်မြင်မှုတွေကို အချိန်ကုန်ခံ တပ်မက် နေမယ့်အစား မိမိကိုယ်ကိုယ်ကို လက်ရုံးရည်၊ နှလုံးရည်၊ ပညာရည်တွေနဲ့ ပြည့်စုံအောင် အစဉ်ဖြည့် ဆည်းနေဖို့ လိုအပ်တယ်။

ဒီလိုမှ မဟုတ်ဘူးဆိုရင် လူ့ဘဝတစ်လျှောက်လုံးမှာ သူတစ်ပါး လက်ညှိုးထိုးရောင်းကာ အမြတ်ထုတ် သွားတဲ့ တောဘဲတစ်အုပ်ကို ကျောင်းရင်း အချိန်ကုန်၊ ငွေကုန်ကာ ဆုံးရှုံးမှုပေါင်းများစွာကို ရင်ဝယ်ပိုက်ပြီး နောင်တရနေကြရလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် လူမှုဘဝနယ်ပယ်မှာ အရေးမပါ အရာမရောက်တဲ့ တောဘဲအုပ်လို အရာတွေနဲ့ ဆက်ပြီး အချိန်ကုန်ခံမနေပါနဲ့တော့။

စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ နေထိုင်ပါ

အိမ်မှာ အိမ်စည်းကမ်းရှိသလို ကျောင်းမှာ ကျောင်းစည်းကမ်း၊ လမ်းမှာ လမ်းစည်းကမ်း ရှိတယ်။ ထူးချွန် ထက်မြက်သူတိုင်းမှာလည်း သူတို့ရဲ့ ကိုယ်ပိုင် စည်းကမ်း သတ်မှတ်ချက်တွေ ရှိကြစမြဲ ပါပဲ။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေထိုင်သူတွေက ဘယ်တော့မှ တိုးတက်ထူးချွန် မှာမဟုတ်ပါဘူး။

ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ စည်းကမ်းနဲ့ နေထိုင်ခြင်းက စိတ်ချမ်းသာကိုယ်ကျန်းမာခြင်းရဲ့ ပင်မဖြစ်တယ်။ စားသင့်တာကို စားမယ်၊ မစားသင့်တာကို ရှောင်မယ်။ ဒါကလည်း စည်းကမ်းပါပဲ။ စားသင့် တာကို ကြေးများမယ်။ မစားသင့်တာကို စားမယ်။ ဒီတော့ ကျန်းမာရေး ထိခိုက်လာပြီ။ နောက်ဆက်တွဲအနေနဲ့ စိတ်မချမ်းသာတော့ဘူး။ ဒါဟာ စည်းကမ်းမရှိခြင်း၊ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေထိုင်ခြင်းရဲ့ အကျိုး အပြစ်တွေပါပဲ။ စည်းကမ်းဆိုတာ မဖြစ်သင့်တာတွေ မဖြစ်စေဖို့ ကာရံပေးထားတဲ့ အတားအဆီးပါ။ အတားအဆီးဆိုတဲ့ စည်းကမ်းကို သတ်မှတ်ထားတာက ဒုက္ခတွေ၊ အကျပ်အတည်းတွေကို နည်းနိုင်သမျှ နည်းအောင် လုပ်ထားသလိုမျိုးပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် ထက်မြက် အောင်မြင်စေဖို့ ချမှတ်ထားတဲ့ စည်းမျဉ်းပါပဲ။ စည်းကမ်းရှိသူက ကိုယ်နဲ့ အများအကျိုးရှိတာကိုပဲ လုပ်ကိုင်ပြောဆို ပြုမူတယ်။ စည်းကမ်းကောင်းလာရင် စေတနာ၊ မေတ္တာ တွေပါ အလိုလိုပါလာပြီးသားပါ။

စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ နေထိုင်တတ်ရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် လေးစားရာ ရောက်တယ်။ ကိုယ်က စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ နေထိုင်တတ်မှ သူတစ်ပါးရဲ့ လေးစားမှုကို ရရှိမယ်။ စည်းမဲ့ကမ်းမဲ့ နေထိုင်သူကို ဘယ်သူကမှ မလေးစားပါဘူး။ ဒါကြောင့် အများသူငါ အလယ်မှာ ထက်မြက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် စည်းနဲ့ကမ်းနဲ့ နေထိုင်ဖို့ လိုပါတယ်။

သင်ယူလိုစိတ် ရှိပါ

"The illiterate of the 21st century will not be those who cannot read and write but those who cannot learn, unlearn and relearn."

Alvin Toffler

"၂၁ ရာစုမှာ စာမတတ်သူဆိုတာ စာမရေးတတ်၊ မဖတ်တတ်တာကို မဆိုလိုဘူး ကိုယ်သိထားသမျှ ကိုပဲ အသေ ဆုပ်ကိုင်ထားပြီး အသစ်သစ်တွေကို ထပ်မံ မသင်ယူတော့တဲ့သူမျိုး ကို ဆိုလိုတယ်။"

အယ်(လ်)ဗင် တော့(ဖ်)လာ

မျက်မှောက်ခေတ်က အရာရာမှာ အချိန်တိုင်း တိုးတက်မှုတွေနဲ့ အဆက်မပြတ် ပြောင်းလဲနေတဲ့ နည်းပညာခေတ်ပါ။ ဘယ်အရာကိုမဆို လေ့နံ့ခွားထစ် လက်ကိုင်ထားလို့ မရဘူး။ ဒါကြောင့် ထက် မြက်ချင်ရင် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူနေဖို့ လိုအပ်တယ်။ ထက်မြက်တဲ့မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် သင်ယူလိုစိတ်နဲ့ ရှင်သန်နေသူဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

အသက်တစ်ရက်ကြီးလာရင် အသိတစ်ချက် ကြီးလာအောင် သင်ယူရမယ်။ အဆိုးကနေ အကောင်း ဖြစ်အောင် သင်ယူရမယ်။ အရှုံးကနေ အမြတ်ဖြစ်အောင် သင်ယူရမယ်။ ကျရှုံးခြင်းကနေ အောင်မြင်ခြင်း ဖြစ်အောင် သင်ယူရမယ်။

ကြားရတဲ့အသံ၊ မြင်ရတဲ့ မြင်ကွင်းကိုတောင် ကိုယ့်အတွက် အကျိုးဖြစ်ထွန်းအောင် သင်ယူရမယ်။ မခက်ပါဘူး။ သင်ယူလိုစိတ် ရှိရင် ဖြစ်မြောက်အောင် သင်ယူနိုင်မှာပါ။

ဘဝမှာ သင်ယူလိုစိတ်က မရှိမဖြစ် အရေးကြီးတာကြောင့် ကမ္ဘာကျော် တိဘက်ဘုန်းတော်ကြီး ဒလိုင်းလားမားက…

"မနက်ဖြန်မှာ သေရမယ်ဆိုရင်တောင်မှ သင်ယူခြင်းကို ရှာဖွေပါ" လို့ သတိပေးထားတာ ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ထက်မြက်အောင်မြင်ချင် စဉ်ဆက်မပြတ် သင်ယူနေရမယ်။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမ တစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် သင် ယူလိုစိတ် ရှိနေရမယ်။

ငွေကို ခိုင်းပါ

မိန်းမသားတွေရဲ့ စိတ်ရင်းအခံကိုက "စီးတဲ့ရေ၊ ဆည်တဲ့ ကန်သင်း" စိတ်ခေတ်ရှိတတ်ကြတယ်။ ခြိုးခြံချွေတာလိုစိတ်၊ စု ဆောင်းလိုစိတ် ရှိကြတယ်။

သာမန်မိန်းမတွေက ငွေကြေးကို သုံးဖို့ထက် စုဖို့၊ ဆောင်းဖို့ ကိုပဲ အားသန်ကြတယ်။ ငွေရှိဖို့ ငွေကိုစုသင့်ပေမဲ့ ငွေစုခြင်းက ငွေကို သေစေတယ်။ ငွေကို စုထား၊ ကိုင်ထားရင် အဲဒီငွေက အရေအတွက် အားဖြင့် လျော့မသွားပေမဲ့ အရည်အချင်းအားဖြင့်တော့ လျော့သွား မှာပါ။ ငွေကြေးဖောင်းပွမှုတွေကြောင့် ကိုင်ထား၊ စုထားတဲ့ ငွေတွေက တန်ဖိုးကျသွားမှာပါ။ ဒါကြောင့် ငွေကို သေအောင်စုထားတာက အန္တရာယ်များတဲ့ နည်းလမ်းပါပဲ။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ကတော့ ငွေကို အလုံးစုံ မစု ပစ်ပါဘူး။ ကျန်းမာရေး၊ လူမှုရေးနဲ့ တခြားအရေးပေါ် အခြေအနေ တွေအတွက် သုံးလောက်ရုံပဲ ငွေကို စုဆောင်း၊ ကိုင်ထားကြပါတယ်။ ကျန်တဲ့ငွေတွေကို ရှင်သန်အောင် ပြုလုပ်ထားကြတယ်။ ပြောရရင် ငွေသေအဖြစ် ထပ်မံမစုဘဲ တိုးပွားရှင်သန်လာအောင် ရင်းနှီးကြတယ်။ ငွေကို ဘုရင်လို မသတ်မှတ်ဘဲ ကိုယ်က ဧကရီ၊ ငွေက အစေကျွန် အဖြစ် သတ်မှတ်ခိုင်းစေကြတယ်။

ဒီနေရာမှာ ငွေကို ဘယ်နေရာမှာ ရင်းနှီးရမလဲက အရေးကြီးပါတယ်။ အရင်ဆုံး ရင်းနှီးရမယ့်နေရာက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ပါပဲ။ ဆိုလိုချင်တာက ကိုယ့်ဘဝအတွက် လိုအပ်မယ့် လေ့လာသင်ယူမှု တွေအတွက် ငွေကို အသုံးချပါ။ ပြီးရင် အဲဒီသင်ယူမှုတွေကို မသေပါ စေနဲ့။ ရှင်သန်အောင် ပြန်လည် အသုံးချပါ၊ မျှဝေပါ။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်အပေါ် ရင်းနှီးပြီးတဲ့နောက်မှာ ကိုယ့်ရဲ့အရည်အချင်းနဲ့ ကိုက်ညီမယ့် ကိုယ်ပိုင် လုပ်ငန်းတစ်ခုကို ထူထောင်ပြီး အဲဒီ လုပ်ငန်းမှာ ဆက်လက် ရင်းနှီးပါ ။ ငွေကို စဉ်ဆက်မပြတ် လည်ပတ် အောင်ခိုင်းပါ။

ဒါကြောင့် ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့ အောင်မြင်ချင်ရင် . . .

ငွေကို မကိုးကွယ်ပါနဲ့။

ငွေကို ခိုင်းစေပါ။

ငွေနောက် မလိုက်ပါနဲ့

မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ လူတိုင်းက "ငါ့မှာ ပိုက်ဆံရှိရင် အရာရာ ပြီးပြည့်စုံမယ်။ အားလုံး အဆင်ပြေလိမ့်မယ်။ ငါ့မိသားစု ပျော်ရွှင်ကြလိမ့်မယ်" လို့ တွေးခဲ့ဖူးသူချည်းပါပဲ။

ငွေက ပြဿနာတချို့ကို ဖြေရှင်းနိုင်ပြီး အသုံးပြုတတ်မယ်ဆိုရင် ဘဝကို ပိုမိုအဆင်ပြေစေတယ် ဆိုတာတော့ မှန်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ငွေက အရာအားလုံးကို မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး။

ငွေကို ရေလိုသုံးနိုင်နေပေမဲ့ မပျော်ရွှင်မှုတွေ၊ စိုးရိမ်ပူပန်မှုတွေ၊ နောင်တတွေနဲ့ ရုန်းကန် ဖြတ်ကျော် နေကြသူတွေလည်း ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အများအပြားရှိတယ်။

ဒါကြောင့် ငွေနောက်လိုက်ခြင်းက ပျော်ရွှင်ကျန်းမာပြီး အဓိပ္ပာယ်ရှိတဲ့ ဘဝတစ်ခုဆီရောက်ဖို့ တစ်ခု တည်းသော နည်းလမ်း မဟုတ်ဘူး။

တကယ်တော့ ထက်မြက် အောင်မြင်ချင်ရင် ငွေကို ဘယ်လို ရှာရမလဲဆိုတာထက် နေ့ရက်တွေကို ဘယ်လို ဖြတ်သန်းရမလဲက ပိုအရေးကြီးတယ်။

နေ့တိုင်း ငွေနောက်လိုက်နေမယ်ဆိုရင် တဒင်္ဂတော့ ပျော်ရွှင်ဖွယ်ရာဖြစ်ပေမဲ့ နောက်ပိုင်းနှစ်တွေ မှာတော့ စာရွက်တစ်ရွက်ကို လိုက်ရှာရင်း ဘဝတစ်ခုလုံးကို အချိန်ဖြုန်းတီးခဲ့တဲ့အတွက် နောင်တ ရနိုင်တယ်။

ငွေဆိုတာ ဘဝရဲ့ပန်းတိုင် မဟုတ်ပါဘူး။ ဘဝရည်မှန်းချက်၊ ပန်းတိုင်ကို အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကိရိယာတစ်ခုအနေနဲ့ပဲ သတ်မှတ် သင့်တယ်။ ဘဝမှာ ငွေနောက်မလိုက်ဘဲ ကိုယ်ဝါသနာပါရာ၊ ကိုယ့်အတွက် အကျိုးရှိရာကို ပြီးမြောက် အောင်မြင်အောင် လုပ်ပါ။ အဲဒီအရာက ပြီးမြောက်အောင်မြင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ့်ကို ထက်မြက် ထူးချွန်သူ တစ်ယောက်အဖြစ် အများသူငါက လက်ခံလာလိမ့်မယ်။ အဲဒီအခါ ငွေက ကိုယ့်ရဲ့နောက်ကို လိုက်လာပါလိမ့်မယ်။

အကြောင်းပြချက် မရှာမပါနဲ့

မိန်းမသား အများစုက အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ-

"အဆင်မပြေပါဘူး"

"ကြိုးစားသလောက်လဲ ဖြစ်မလာပါဘူး"

"ဒီအလုပ်က ဘာဖြစ်တယ်၊ ဟိုအလုပ်က ဘာဖြစ်တယ်" စသဖြင့် အကြောင်းပြချက်အမျိုးမျိုးနဲ့ ညည်းညူနေတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအရာတွေကို ဖြစ်မြောက်အောင် ပြုပြင်ပြောင်းလဲဖို့ ကိုတော့ မကြိုးစားတတ်ကြဘူး။

တကယ်တော့ အကြောင်းပြခြင်း၊ ညည်းညူခြင်းက ကိုယ့်ရဲ့ လက်ရှိ အကျပ်အတည်းကို ပိုမိုထင်ရှား စေတယ်။ သူတစ်ပါးကိုပါ ကိုယ့်ရဲ့ အကျပ်အတည်းထဲ ဆွဲသွင်းနေသလိုပါပဲ။ ကိုယ့်ရဲ့ အကျပ်အတည်း အတွက် သူတစ်ပါးကို ခိုကိုးရာ ရှာသလိုပါပဲ။

ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ဖတ်ဖူးတယ်။

တစ်ခါတုန်းက ဆင်ထိန်းတစ်ယောက် ဆင်ပေါက်လေးတစ်ကောင်ကို ခြေထောက်မှာ ကြိုးချည်ပြီး ငုပ်တိုင်လေးတစ်ခုမှာ ချည် နှောင်ထားတယ်။ သာမန်ကြိုးလေးနဲ့ သာမန်ငုပ်တိုင်လေးပါပဲ။

ဆင်ပေါက်လေးက အစမှာတော့ ချည်နှောင်မှုက လွတ်အောင် ရုန်းကြည့်ပါသေးတယ်။ ဒါပေမဲ့ ရုန်းတဲ့အခါ ချည်ထားတဲ့ကြိုးကြောင့် နာကျင်လာတဲ့အခါ ရုန်းဖို့ ထပ်မကြိုးစားကြည့်တော့ဘူး။ ပထမအကြိမ် ပြီးရင် ဒုတိယအကြိမ်၊ ဒုတိယအကြိမ်နဲ့မရရင် တတိယ အကြိမ်...စသဖြင့် ကြိုးစားခဲ့ရင် လွတ်မြောက်နိုင်ပေမဲ့ နာကျင်မှာ စိုးတာကြောင့် ဆင်ပေါက်လေးဘဝကနေ ဆင်ပြောင်ကြီး ဖြစ်လာတဲ့ အထိ မရုန်းတော့ပါဘူး။

အဲဒီဆင်ကို "ဘာလို့ မရုန်းတော့တာလဲ" လို့ မေးကြည့်ရင် "နာကျင်မှုကြောင့် မရုန်းတာပါ" လို့ အကြောင်းပြမှာ အသေအချာပါပဲ။

ဘဝမှာ အခက်အခဲ အကျပ်အတည်းတွေနဲ့ ရင်ဆိုင်ရတဲ့အခါ ပြသကြတဲ့ အကြောင်းပြချက်တွေက တကယ်လုပ်ချင်တဲ့စိတ်၊ ပြင်းပြတဲ့စိတ်နဲ့သာ ဖြတ်ကျော်မယ်ဆိုရင် အသေးအဖွဲလေးတွေ့ပါပဲ။ အသေးအဖွဲ လေးတွေကို ကြီးကြီးမားမား အခက်အခဲလို့မြင်ပြီး "မလုပ် နိုင်ပါဘူး၊ မဖြေရှင်းနိုင်ပါဘူး" နဲ့

အောင်မြင်အောင် မလုပ်ဆောင်ဖြစ် နေကြတာပါပဲ။ ဘယ်သူပဲဖြစ်ဖြစ် အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်ရတဲ့အခါ "ငါ လုပ်နိုင် ပါ့မလား" ဆိုတဲ့ စိတ်တော့ ဝင်တတ်ကြစမြဲပါ။ ထက်မြက်တဲ့သူ၊ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်ကတော့ အဲဒီစိတ်ရဲ့နောက်မှာ အကြောင်းပြချက်ကို မရှာပါဘူး။ စိန်ခေါ်မှု အကျပ်အတည်းတိုင်းကို လက်ခံပြီး ဒီအကျပ်အတည်းကနေ လွတ်အောင် နည်းလမ်းတွေကို ထောင့်စုံအောင် စဉ်းစားတက်ကြတယ်။

ကျရှုံးခဲ့တဲ့ အတိတ်ကိုတွေးပြီး မကြောက်ရွံ့တတ်ကြသလို မကျရှုံးသေးတဲ့ အနာဂတ်ကိုလည်း တွေးပူမနေတတ်ကြဘူး။ လက်ရှိပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ အကောင်းဆုံး ကြိုးစားလိုစိတ် ရှိကြတယ်။ ပစ္စုပ္ပန်မှာပဲ လိုက်လျောညီထွေ နေထိုင်တတ်ခြင်းက အကျပ်အတည်းတွေကို ပြောင်းလဲစေနိုင်တယ်။ ကောင်းမွန်အောင် ဖြေရှင်းနိုင်တယ်။

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် အကြောင်းပြချက် တွေထဲမှာပဲ ပိတ်မထားပါနဲ့။ အကြောင်းပြချက် မရှာပါနဲ့။ အခွင့်အလမ်းတွေကို ရှာဖွေပါ။ ဒါဆိုရင် အခွင့်အရေးတွေကို ရှာတွေ့လာပါလိမ့်မယ်။

ကံဆိုးမှုတွေကို မဆုတ်ကိုင်ထားပါနဲ့

ပုံပြင်လေးတစ်ပုဒ် ဖတ်ဖူးတယ်။

တစ်ခါက သူဆင်းရဲလယ်သမားကြီးမှာ ချောမောလှပတဲ့ သမီးပျိုလေးတစ်ယောက် ရှိတယ်။ သူက ချောမောလှပသလို ဉာဏ်ပညာလည်း ထက်မြက်တယ်။ သူတို့ရွာထဲက ငွေတိုးချေးစားတဲ့ သူဌေးကြီး ကတောင် အဲဒီမိန်းမပျိုကို မျက်စိကျနေခဲ့တယ်။

သမီးကို လိုချင်တာကြောင့် သူဌေးကြီးကလည်း ဖခင်ဖြစ်သူကို အကောက်ကြံတော့တယ်။ လယ်သမားကြီး ငွေလိုတိုင်း ငွေတွေ အမြောက်အမြား ထုတ်ပေးတယ်။ တစ်ခါတလေ မဟုတ်ဘဲ မကြာ ခဏ ထုတ်ပေးတာကြောင့် လယ်သမားကြီးမှာ အကြွေးနွံထဲ နစ်ဝင်မှန်းမသိ နစ်ဝင်လာတော့တယ်။

ရာသီဥတုဖျက်လို့ စပါးအထွက် မကောင်းတဲ့ နှစ်မှာ သူဌေးကြီးက လယ်သမားကြီးဆီ အကြွေး တောင်းပါတော့တယ်။ လယ်သမားကြီးကလည်း ပေးစရာမရှိတော့ ဒုက္ခတွေ့နေ တော့တာပေါ့။ ဒီအချိန်မှာ သူဌေးကြီးက သူ့ကို ပတ်ဝန်းကျင်ကနေ စေတနာရှင်လို့မြင်မယ့် အကြံကို ထုတ်တော့တယ်။

သူ့ရဲ့အကြံက…

"အိတ်ထဲကို ကျောက်ခဲအဖြူတစ်လုံး၊ အမည်းတစ်လုံး ထည့် ထားတယ်။ မင်းက တစ်လုံးနှိုက်ရမယ်။ ကျောက်ခဲအဖြူရရင် မင်းရဲ့ အကြွေးတွေကို လျှော်ပေးမယ်။ ကျောက်ခဲအမည်းရရင်တော့ အကြွေးတွေအစား မင်းရဲ့သမီးကို ပေးရမယ်" လို့ သတ်မှတ် လိုက်တယ်။

လယ်သမားကြီးလည်း တုန်လှုပ်သွားတယ်။ သူက အိတ်ထဲကို မနှိုက်ရဲဘူး။ အဲဒီအချိန်မှာ သမီးပျိုက သူဌေးကြီးရဲ့ တောင်းဆိုမှုကို လက်ခံပြီး အိတ်ထဲကို သူကိုယ်တိုင် နှိုက်ယူလိုက်တယ်။ ပြီးတော့ သူက ကျောက်ခဲကို မကြည့်ဘဲ နှိုက်ပြီးပြီးချင်း အဝေးကို လွှင့်ပစ် လိုက်တယ်။

သူဌေးကြီးလည်း အံ့သြမှင်သက်ပြီး "ဘာလုပ်တာလဲ" လို့ မေးတော့တယ်။ အဲဒီအခါ သမီးပျိုက…

"အိတ်ထဲမှာ ကျောက်ခဲနှစ်ခဲပဲ ရှိတာလေ။ အခု ကျွန်မက ကျွန်မ ရွေးမိတဲ့ ကျောက်ခဲကို လွှင့်ပစ်လိုက်ပြီဆိုတော့ အိတ်ထဲမှာ ကျန်တဲ့ ကျောက်ခဲက အဆုံးအဖြတ်ပဲ မဟုတ်လား။ အိတ်ထဲမှာ ကျောက်ခဲအဖြူ ရှိနေရင် ကျွန်မ

သူဌေးကြီးကို လက်ထပ်ပါ့မယ်။ ကျောက်ခဲအမည်းဆိုရင်တော့ သူဌေးကြီး ကတိတည်ပါတော့” လို့ ဖြေလိုက်တယ်။

တကယ်တော့ သူဌေးကြီးက အစကတည်းက အိတ်ထဲမှာ ကျောက်ခဲအမည်းတွေပဲ ထည့်ထားတာပါ။ ဒီတော့ အိတ်ထဲမှာ ကျန်နေတာကလည်း ကျောက်ခဲအမည်းပဲမို့ သူဌေးကြီးခမျာ အကြွေးတွေ ကို အလုံးစုံ လျှော်လိုက်ရပါတော့တယ်။

ဒီပုံပြင်ကို ဖတ်ပြီးတော့ အဓိကအတွေးနှစ်ခု ရလိုက်တယ်။

ပထမအတွေးက…

သမီးပျိုမှာ “ငါ မိန်းကလေးပဲ။ ကြုံလာသမျှ ကံစီမံရာပေါ့" ဆိုတဲ့ သိမ်ငယ်စိတ် မရှိဘူး။ ဖြတ်ထိုးဉာဏ်ကောင်းမွန်ပြီး တစ်ဖက် သားရဲ့ အတွင်းစိတ် (ရိုးသားခြင်း၊ ကောက်ကျစ်ခြင်း) ကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်တယ်။ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်မှာ သိမ်ငယ်စိတ် ကင်းပြီး ဖြတ်ထိုးဉာဏ်နဲ့ တစ်ဖက်လူရဲ့ အတွင်းစိတ်ကို မြင်အောင် ကြည့်နိုင်စွမ်း ရှိရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးရခဲ့တယ်။

ဒုတိယအတွေးက ...

သမီးပျိုမှာ “ကံမကောင်းပါဘူး”၊ “ငါ့ကံများ မကောင်းလိုက် တာ” ဆိုတဲ့ ကံကို ယုံကြည်စိတ် မရှိဘူး။ “ကံဆိုတာ အလုပ်ပဲ” ဆိုတဲ့စိတ် သူ့မှာ ရှိတယ်။ လက်ထဲရောက်လာတဲ့ ကံမကောင်းခြင်း တွေကို ဆုပ်ကိုင်မထားဘဲ ကိုယ်နဲ့ဝေးရာကို ဖယ်ခွာပစ်တယ်။ ပြီးတော့ ကံကောင်းခြင်းတွေကို ထိုင်မစောင့်ဘဲ လက်တွေ့လုပ်ဆောင်တတ်တယ်။ ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်က ကံဆိုး၊ ကံကောင်း သတ်မှတ်ချက်ကို မယုံကြည်ဘဲ လက်တွေ့လုပ် ဆောင်ရမယ်ဆိုတဲ့ အတွေးရရှိခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် ဘဝမှာ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ကံဆိုးမှုတွေကို မဆုပ်ကိုင်ထားပါနဲ့။ ဉာဏ်ပညာကို အသုံးချပြီး ကံကောင်းမှုတွေကို ကိုယ်တိုင် ဖန်တီးတည်ဆောက်ဖို့ပဲ လိုတာပါ။

Plan and Planning

ဘဝမှာ အတက်အကျ၊ အကွေ့အကောက်တွေနဲ့ အမှား အယွင်းတွေက ရှိစမြဲပါပဲ။ ဘဝက အစီအစဉ်အတိုင်း သွားနေတာမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ အစီအစဉ်တွေက အခြေအနေနဲ့ အချိန်အခါကို လိုက်ပြီး အမျိုးမျိုးပြောင်းလဲတတ်တယ်။

ဘဝက အစီအစဉ်အတိုင်း လည်ပတ်နေမယ်ဆိုရင် ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ရလာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် စဉ်ဆက်မပြတ် ပြုပြင်ပြောင်းလဲပြီး ကန့်သတ်ထားတဲ့ ယုံကြည်ချက်တွေကို စွန့်လွှတ်နိုင်မှ သာ ကောင်းမွန်တဲ့ ဘဝတစ်ခုကို ရရှိနိုင်တယ်။

သာမန် မိန်းမသားတွေမှာက“ငါသာ ယောကျာ်းဖြစ်ရင် ကောင်းမှာပဲ”၊ “ဒါတွေကို လုပ်လို့ရအောင် ယောကျာ်းဖြစ်ချင်လိုက် တာ” လို့ တောင့်တနေတတ်ကြတယ်။ တကယ်တော့ တောင့်တရမှာ မဟုတ်ဘူး။ ယောကျာ်းဖြစ်မှဆိုတဲ့ ပုံစံခွက်ကို ချိုးဖျက်ဖို့ကြိုးစား ရမှာပါ။ ဒါပေမဲ့ Plan – အစီအစဉ် နောက်ကိုပဲ လိုက်ချင်ပြီး Plann-ing – စီမံချက်ရေးဆွဲရမှာကို ကြောက်ရွံ့တတ်ကြတယ်။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတွေကတော့ ဒီလို မဟုတ်ဘူး။ အချိန်မှန်၊ နေရာမှန်နဲ့ မှန်ကန်တဲ့ အစီအစဉ်မရှိတဲ့ ဘဝကို အခြေအနေက တောင်းဆိုလာတဲ့အခါ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြောင်းလဲဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေကြတယ်။ အလုပ်တစ်ခုကို စလုပ်ကတည်းက ဒီအလုပ် မအောင်မြင်မချင်း အဆက်မပြတ် ချိန်ညှိနေတတ်တယ်။

သာမန်မိန်းမသားတွေက အစီအစဉ်အတိုင်း မဖြစ်တဲ့အခါ နောက်ပြန်လှည့်တတ်ကြတယ်။ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတွေကျ နောက်ကြောင်းပြန်သွားလိုစိတ် မရှိတော့တဲ့အတွက် အခြေအနေတွေ ပိုရှုပ်ထွေးလေလေ စခဲ့တဲ့အလုပ်ရဲ့ အစမှတ်က အရေးမကြီးလေပါပဲ။ ပန်းတိုင်ကို ရောက်ဖို့၊ အောင်မြင်ဖို့ စမှတ် ဦးတည်ချက် တစ်ခုတည်းတင် မဟုတ်တော့ဘဲ ဒီလုပ်ငန်းတစ်ခုလုံးထဲမှာ စိတ်ရော ကိုယ်ပါ စူးစိုက်မြှုပ်နှံ ထားတတ်ကြတယ်။ လျာထားချက် Plan ကို ကောင်းမွန်တဲ့ Planning ဖြစ်အောင် တစ်ဆက်တည်း ချိန်ညှိသွား တတ်ကြတယ်။ ဖြစ်ချင်တာထက် ဖြစ်သင့်တာကို လုပ်ဆောင်သွား တတ်ကြတယ်။

ဒါကြောင့်လည်း အမေရိကန်သမ္မတဟောင်း Dwight D. Eisenhower က…

"Plans are nothing; planning is everything."

လို့ ဆိုထားခဲ့ခြင်း ဖြစ်တယ်။ ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ဘဝ ကို အစီအစဉ်အတိုင်း ဖြတ်သန်းတတ်တဲ့အကျင့်ကို မွေးဖို့လိုပါတယ်။

မေးခွန်းတွေ မေးဖို့ မကြောက်ပါနဲ့

“မေးပါများ စကားရ” လို့ ဆိုကြတယ်။

ကျောင်းသူ၊ ကျောင်းသားဘဝက ဆရာ၊ ဆရာမတွေက “နားမလည်ရင် မေးကြပါ” လို့ သတိပေးသင်ကြားခဲ့ကြတယ်။ မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းက သင်ယူနည်းပါပဲ။ ဒါပေမဲ့ အဲဒီအချိန် ကတည်းက မေးစရာတွေ ရှိတယ်။ မေးဖို့ ကြောက်နေခဲ့ကြတယ်။ ကလေးဘဝကနေ လူလားမြောက်လာချိန် ဘဝကို ရင်ဆိုင်ဖြတ်သန်း ချိန်မှာလည်း မေးခွန်းတွေမေးဖို့ကို ဆက်လက် ကြောက်ရွံ့နေကြ ပြန်တယ်။

မေးခွန်းတွေက ရိုးရှင်းပြီး အထိရောက်ဆုံး သင်ယူမှုနည်းလမ်း ဆိုတာကို အမြဲသိထားရမယ်။ အကောင်းနည်းလမ်း ဖြစ်နေတာ ကြောင့် မေးခွန်းတွေ မေးတာကို ဘာလို့ ကြောက်နေရမှာလဲ။

အလုပ်တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ မေးခွန်းတွေ မေးခြင်းက ဒီအလုပ်ကို မသိလို့ပါမျိုး မဟုတ်ပါဘူး။ ဒီအလုပ်ရဲ့ အရည်အသွေးကို မြှင့်တင်လိုခြင်း ဆိုတာမျိုးကို သတိပြုသင့်တယ်။ ဒါကြောင့် မေးခွန်း တွေမေးခြင်းက အသိပညာတွေကို ပိုမိုမြင့်မားစေတဲ့ အကောင်းဆုံး လက်ဆောင်ပါပဲ။

ပန်းသီးပင်က ပန်းသီးတစ်လုံး ကြွေကျတာကို နယူတန်က “ပန်းသီးတစ်လုံး ဘာကြောင့် သစ်ပင်ပေါ်ကနေ ပြုတ်ကျတာလဲ။ လမင်းကြီးကရော ဘာကြောင့် ကမ္ဘာမြေပေါ် မကျတာလဲ” လို့ မေး ခွန်းမထုတ်ဖြစ်ခဲ့ဘူးဆိုရင် ကမ္ဘာမြေအတွက် ကောင်းမွန်တိုးတက်တဲ့ ပြောင်းလဲမှုတွေ ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ ဒါကြောင့် မေးခွန်းတွေက ဘဝကို တိုးတက်ပြောင်းလဲပေးနိုင်တယ်။

ဘဝမှာ အကောင်းဆုံး သူငယ်ချင်း၊ အကောင်းဆုံး လက်တွဲဖော်တွေကိုလည်း မေးခွန်းတွေ မေးမြန်းရင်း ရရှိလာကြတာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ထက်မြက် အောင်မြင်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် မေးခွန်းတွေမေးဖို့ မကြောက်ပါနဲ့။

စိတ်လည်း ချို၊ နှုတ်လည်း ချိုပါ

"စိတ်ကောင်းရှိဖို့ ပထမ" လို့ မဟာဂန္ဓာရုံဆရာတော်ကြီးက နေထိုင်နည်းစည်းကမ်းချမှတ်ခဲ့တယ်။ "စေတနာကောင်းရင် ကံ ကောင်းတယ်" လို့လည်း ကြားဖူးမှာပါ။ စေတနာဆိုတာက စိတ်၊ ကံဆိုတာက အလုပ်။ ဒါကြောင့် စိတ်ထားကောင်းရင် အလုပ်ကောင်း ပါတယ်။

ဒါပေမဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်မှာ "စိတ်ရင်းတော့ ကောင်းရှာပါတယ်" လို့ အချင်းချင်း မကြာခဏ ပြောလေ့ ရှိတယ်။ "စိတ်ရင်းတော့ ကောင်းပါတယ်" ဆိုတဲ့နောက်မှာ တစ်ခုခုတော့ မကောင်းဘူးဆိုတဲ့ သဘောက ကပ်ပါလာတယ်။ ဘာက မကောင်းတာလဲ။ များသော အားဖြင့် စကားပြောမကောင်းတာ (မတတ်တာ)၊ နှုတ်မကောင်းတာ (နှုတ်ကြမ်းတာ) ပါပဲ။ နှုတ်မချိုရင်လည်း ကိုယ်က ထက်မြက် အောင် မြင်သူ မဖြစ်နိုင်ဘူး။

"နှုတ်ချို လျှို တစ်ပါး"၊ "နှုတ်ကောင်းလျှင် ပြည်စိုး" လို့ ဆိုကြတယ်။ "နှုတ်ကြောင့် သေ၊ လက်ကြောင့် ကြေ" လို့လည်း ဆိုကြတယ်။ ဒါကြောင့် အလုပ်တစ်ခု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင်တဲ့အခါ စိတ်ထားကောင်းရုံနဲ့ မရပါဘူး။ နှုတ်ချို၊ နှုတ်ကောင်းဖို့ လည်း လိုတယ်။

နှုတ်ချိုအောင် စကားကို ဘယ်လို ပြောရမလဲ။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက လူမှုဘဝမှာ စကားပြောဆိုကြတဲ့အခါ "စကားကြီး ခြောက်ခွန်း လူ၌ထွန်း၊ လေးခွန်းကိုပယ်၊ နှစ်ခွန်းလွယ်" ဖို့ ဟောကြားခဲ့တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာ ဟောကြားခဲ့တဲ့ စကားခြောက်ခွန်းက...

(၁) ဟုတ်မှန် အကျိုးရှိပြီး သူတစ်ပါး နာလိုတဲ့စကား၊

(၂) သူတစ်ပါး မနာလိုပေမဲ့လည်း ဟုတ်မှန် အကျိုးရှိတဲ့စကား၊

(၃) ဟုတ်မှန်ပေမဲ့ အကျိုးမရှိ၊ သူတစ်ပါးလည်း မနာလိုတဲ့စကား၊

(၄) မဟုတ်မမှန်ပေမဲ့ အကျိုးရှိ၊ သူတစ်ပါး နာလိုတဲ့စကား၊

(၅) မဟုတ်မမှန် အကျိုးလည်း မရှိ၊ သူတစ်ပါး နာလိုတဲ့စကား၊

(၆) မဟုတ်မမှန် အကျိုးလည်း မရှိ၊ သူတစ်ပါးလည်း မနာလိုတဲ့ စကားတို့ ဖြစ်ပြီး နှစ်ခွန်းကိုပဲ ပြောဆိုထိုက်ကြောင်း ပညတ်ထားခဲ့ တယ်။

ပြောဆိုသင့်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုရာမှာ စကားအရာအင်္ဂါ ၁၀ ပါး ထားရှိရမယ်လို့လည်း ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောခဲ့သေးတယ်။

အင်္ဂါ ၁၀ ပါးကတော့ ....

(၁) ပြောချိန်ပြောခွင့်သင့်မှ ပြောဆိုခြင်း၊

(၂) ဟုတ်မှန်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊

(၃) တရားနဲ့ ဆက်စပ်တာကိုပဲ ပြောဆိုခြင်း၊

(၄) အကျိုးနဲ့ ဆက်စပ်တာကိုပဲ ပြောဆိုခြင်း၊

(၅) ချစ်ဖွယ်တဲ့ စကားကိုပဲ ပြောဆိုခြင်း၊

(၆) ပြုံးရွှင်ခြင်းကိုပဲ ဦးတည် ပြောဆိုခြင်း၊

(၇) ချင့်ချိန်ပြီး ပြောဆိုခြင်း၊

(၈) အဆောတလျင် မပြောဆိုခြင်း၊

(၉) ပြည်ကြီးသား စလေ့ထုံးစံကို လိုက်ပြီးပြောဆိုခြင်း၊

(၁၀) ဌာန်ကရိုဏ်းကျအောင် ပြောဆိုနိုင်ခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်ပါတယ်။

သတိပြုရမှာက ကိုယ့်ရဲ့စကားက ဝစီဒုစရိုက်လေးပါးမှာ ပါဝင်နေရင် ပြောကိုမပြောသင့်ဘူး။ ကိုယ့်အတွက်လည်း အကျိုးမရှိ၊ နားထောင်သူကိုပါ အကျိုးယုတ်စေတဲ့ ဝဇီဒုစရိုက် စကားတွေ ကတော့ ....

(၁) မဟုတ်မမှန်တဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊

(၂) သူနှစ်ဦးအချစ်ကို ပျက်အောင် ကုန်းချောခြင်း၊

(၃) ကြမ်းတမ်း နားမခံသာတဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်း၊

(၄) သိမ်ဖျင်းတဲ့ စကားကို ပြောဆိုခြင်း တို့ပဲ ဖြစ်တယ်။

ပြီးတော့ စကားပြောဆိုတဲ့အခါ နေရာဒေသကိုလိုက်ပြီး၊ အသက်အရွယ်ကိုလိုက်ပြီး၊ ပုဂ္ဂိုလ် အရည်အသွေးကို လိုက်ပြီး အသုံးအနှုန်းပြောင်းလဲ သုံးစွဲပြောဆိုတတ်ရမယ်။

စကားချိုခြင်းနဲ့ပတ်သက်ပြီး လူတိုင်းကြားဖူးတဲ့ နန္ဒိဝိလာသ

ဓာတ်ထဲကလိုပါ အလုပ်တစ်ခု၊ ရည်ရွယ်ချက်တစ်ခုကို လုပ်ဆောင် ရာမှာ နှုတ်ချိုဖို့ကလည်း အရေးကြီးပါတယ်။ ကိုယ်က အလုပ်တစ်ခု ကို ထက်ထက်မြက်မြက်နဲ့ ထွန်းပေါက် အောင်မြင်ဖို့ဆိုရင် တစ်ဖက်သား မခံမရပ်နိုင်အောင် ကြွားဝါပြီး မောက်မောက်မာမာ မပြောသင့် ပါဘူး။

ဒါကြောင့်လည်း ညောင်ပင်သာဦးပုညက . . .

"တံတားအို မှောင်ခို မလျှောက်နှင့်။

စကားဆို တောင်လိုမမောက်နှင့်။

ကံတားအို မှောင်ခိုလျှောက်တော့ ကျိုးတတ်သည်။

စကားကို တောင်လို မောက်တော့ ကြွားတတ်သည်။"

လို့ ရေးသားထားခဲ့တယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာကလည်း . . .

"သုဘာသိတာ စ ယာဝါစာ၊ ဧတံ မင်္ဂလ မုတ္တမံ" "ချိုသာစွာ ပြောဆိုခြင်းက မြတ်သော မင်္ဂလာမည်၏" လို့ ဟောကြားထားခဲ့တယ်။

ဒါပေမဲ့ လူမှုဘဝမှာ နှုတ်ချိုပေမဲ့ စိတ်ထားမလှရင်လည်း အဆင်မပြေပါဘူး။ စိတ်ထားကောင်းပြီး နှုတ်မချိုရင်လည်း လူမှု ပတ်ဝန်းကျင်မှာ အဆင်မပြေပါဘူး။ စိတ်ထားကောင်းပြီး နှုတ်ကြမ်း ရင် အများတကာက ဖယ်ခွာတတ်တယ်။ နှုတ်ချိုပြီး စိတ်ထားစဉ်းလဲ ရင်လည်း အများတကာက ရွံရှာတတ်တယ်။

ဒါကြောင့် အများတကာ အလယ်မှာ ထက်ထက်မြက်မြက် ဖြစ်ချင်ရင် နှုတ်ချို၊ စိတ်ချိုဖို့ လိုတယ်။ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ် ယောက်ဖြစ်ရင် စိတ်လည်း ချို၊ နှုတ်လည်း ချိုအောင် ကြိုးစားနေ ထိုင်တတ်ရမယ်။

စစ်မှန်စွာ ပြုံးပါ

ကိုယ့်ရဲ့ အနီးအနားမှာ တစ်စုံတစ်ယောက်က သမ်းဝေတဲ့အခါ ကိုယ်ပါ လိုက်ပါသမ်းဝေခဲ့ဖူးကြမှာပါ။ ဒီလိုပဲ တစ်စုံတစ်ယောက်က ကိုယ့်ကို ပြုံးပြတဲ့အခါ ကိုယ်ကပါ ပြန်ပြုံးလိုက်တာမျိုး၊ ကိုယ်က တစ်စုံတစ်ယောက်ကို ပြုံးပြလိုက်တဲ့အခါ သူကပါ လိုက်ပါပြုံးတာမျိုး ကိုလည်း ကြုံဖူးကြမှာပါ။ ဒါက ဘာဖြစ်လို့လဲဆိုတော့ အပြုံးက ကူးစက်စီးကူးတတ်တဲ့သဘော ရှိနေလို့ပါပဲ။

တစ်စုံတစ်ယောက်ရဲ့ အပြုံးကို မြင်တဲ့အခါ ကိုယ့်ရဲ့ ဦးနှောက် မှာရှိတဲ့ စိတ်ခံစားချက်ကောင်းကို ဖြစ်ပေါ်စေတဲ့ ဓာတ်တွေကလည်း ထွက်ပေါ်လာတာကြောင့် သူ့အပြုံးအတိုင်း လိုက်ပါပြုံးကြခြင်းပါ။

စစ်မှန်တဲ့အပြုံးတစ်ချက်က ငွေကုန်ကြေးကျ မရှိပေမဲ့ တစ်ဦး နဲ့တစ်ဦး လက်ဆင့်ကမ်းမျှဝေနိုင်ပြီး ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ဆင့်ပွားသွား စေတယ်။ အပြုံးက ဒီလိုမျိုး တစ်ဦးတစ်ယောက်ချင်းစီကနေ လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း စီးကူးသွားစေတတ်တာကြောင့် လူမှုအဖွဲ့အစည်းကို ကျက်သရေမင်္ဂလာတိုးစေတယ်။

ဒါကြောင့် အပြုံးဆိုတာ နှလုံးသားရဲ့ ပြတင်းပေါက်ပါပဲ။ အောင်မြင်တိုးတက် ထက်မြက်ချင်ရင် ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့ စိတ်ချို နှုတ် ချိုဖို့လိုသလို အပြုံးချိုဖို့လည်း လိုတယ်။ အပြုံးချိုတဲ့ နေရာမှာ စစ်မှန် တဲ့အပြုံးဖြစ်ဖို့ လိုတယ်။

အလုပ်တစ်ခု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို လုပ်တဲ့အခါ စစ် မှန်တဲ့အပြုံးက ဘာလို့ အရေးကြီးတာလဲ။

အပြုံးဆိုတာ လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက်အကြားမှာ ဘာသာစကားမလိုတဲ့ အထိရောက်ဆုံး၊ အကောင်းမွန်ဆုံး ဆက်သွယ်ရေး ကိရိယာတစ်ခုပါပဲ။ အပြုံးက ရင်းနှီးကျွမ်းဝင်မှု မရှိသေးတဲ့ လူနှစ်ယောက် ကိုတောင်မှ ချက်ချင်းလက်ငင်း နွေးထွေးမှု နှောင်ကြိုးကို ချည်နှောင်ပေးနိုင်တဲ့အထိ အစွမ်းထက်တဲ့ လက်နက်တစ်ခုပါ။ နွေးထွေးပျူငှာတဲ့အပြုံးက ဒေသစိမ်းမှာတောင် စိတ်ကို သက်သောင့် သက်သာ ဖြစ်စေတယ်။

မရင်းနှီးသူ သူစိမ်းပဲ ဖြစ်နေပါစေ။ သူရော ကိုယ်ပါ နှုတ်ခမ်း အထက်မှာ နွေးထွေးတဲ့ အပြုံး၊ စစ်မှန်တဲ့ အပြုံးကို တပ်ဆင်ထား မယ်ဆိုရင် တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ဖော်ဖော်ရွေရွေနဲ့ စကားပြောပြီး တဒင်္ဂ အတွင်းမှာ ငယ်ပေါင်းကြီးဖော်တွေလို ရင်းနှီးသွားစေနိုင်တယ်။

အပြုံးက တစ်ဦးနဲ့တစ်ဦး ယုံကြည်မှုကို ခိုင်မြဲစေပြီး ရှိရင်းစွဲ ဆက်ဆံရေးကိုပါ တိုးတက်စေတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ စစ်မှန်တဲ့အပြုံးက ကိုယ့်ရဲ့ရိုးသားမှုကို ထင်ဟပ်စေတာကြောင့် တစ်ဖက်သားကို မမွန်း ကျပ်စေဘဲ သက်သောင့်သက်သာ ဖြစ်စေတယ်။

အလုပ်တစ်ခုမှာပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုမှာပဲဖြစ်ဖြစ် ကိုယ်က မျက်နှာထားတင်းတင်းနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ၊ ကိုယ့်အပေါ် မျက်နှာထားတင်းတင်းနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့အခါ ပျော်ရွှင်မှုမရှိဘဲ တင်းမာမှု တွေနဲ့ ကုန်ဆုံးကြရမှာပါပဲ။ ကိုယ်က စစ်မှန်တဲ့အပြုံးနဲ့ ဆက်ဆံတဲ့ အခါမျိုးတွေမှာဆိုရင်တော့ လုပ်ဖော်ကိုင်ဖက် အချင်းချင်း ပွင့်ပွင့် လင်းလင်း၊ ဖော်ဖော်ရွေရွေ လုပ်ဆောင်နိုင်ကြတာကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ စိတ်ရင်းကို အများတကာက သိလာမယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ ထက်မြက်မှုတွေ ကို အသိအမှတ်ပြုလာကြလိမ့်မယ်။

ကိုယ်က အပြုံးနဲ့ ဆက်ဆံတာကြောင့် ကိုယ့်ကို စာနာတတ်သူလို့ ထင်မြင်လာရုံသာမက ကိုယ့်အပေါ် လည်း ယုံကြည်မှုတွေ ပိုတိုးလာစေတယ်။ သူတို့ရဲ့ အပြုသဘောဆောင်တဲ့ အကြံဉာဏ် ကောင်းတွေကိုလည်း ရဲရဲဝံ့ဝံ့ ပေးလာနိုင်ကြတယ်။

အပြုံးက ပဋိပက္ခတွေကိုလည်း ရပ်တန့်ပစ်နိုင်တယ်။ တယောက်နဲ့တယောက် သဘောထားကွဲလွဲပြီး မခေါ်မပြောနိုင် ဖြစ်နေတာကနေ ပြန်လည်သင့်မြတ်စေတာကလည်း ပထမဆုံး ပြုံးပြ လိုက်မိတဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အပြုံးကြောင့်ပါပဲ။ လုပ်ငန်းခွင်ထဲမှာလည်း အပြုံးက တင်းမာမှုတွေကို လျှော့ချစေနိုင်ပြီး ပြဿနာ၊ ပဋိပက္ခတွေ ကို ချုပ်ငြိမ်းကာ ကောင်းမွန်တဲ့ အဖွဲ့လိုက်လုပ်ဆောင်မှု စွမ်းရည်ကို မြှင့်တင်နိုင်တယ်။

ဒါ့ပြင် အပြုံးက ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်မှု တိုးစေတယ်။ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ် လူအများရဲ့အကြားမှာ ထင်ပေါ် ထက်မြက်လိုကြတယ်။ ထင်ပေါ်အောင်လည်း အဝတ်အစား၊ အသုံး အဆောင်တွေနဲ့ တန်ဆာဆင်ပြီး ပြုလုပ်လေ့ရှိကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ပြုံးဖို့ကိုတော့ မေ့နေတတ်ကြတယ်။

လူအများအကြားမှာ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ဆွဲဆောင်မှုမရှိဘူးလို့ ယုံကြည်မှု အားနည်းနေရင် ပြုံးပါလို့ပဲ အကြံပေးချင်တယ်။လူတစ် ယောက်ရဲ့ ဆွဲဆောင်နိုင်မှု ရှိခြင်း၊ မရှိခြင်းက အဲဒီလူရဲ့ စစ်မှန်တဲ့ အပြုံးအပေါ်မှာ အများဆုံး မူတည်နေတယ်။

တစ်ခါပြုံးလိုက်တိုင်းမှာ ကိုယ်က သူများထက် ဆွဲဆောင်မှု ပိုရှိလာသလို စိတ်ရော ကိုယ်ပါ တင်းမာမှုတွေ ပြေလျော့စေတယ်။ အပြုံးက ကိုယ့်ရဲ့ ရိုးဂုဏ်ကိုပါ ထင်ဟပ်နေစေတာကြောင့် ကိုယ့်ကို မြင်ရသူတိုင်းက ချစ်ခင်စေတယ်။

ဒါကြောင့် အပြုံးက လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာ မရှိမဖြစ်တဲ့ ဆက်သွယ်ရေးကိရိယာတစ်ခု ဖြစ်တာကြောင့် ကိုယ့်ရဲ့ နေ့စဉ်ဘဝမှာ ပြောဆို ဆက်သွယ်ကြတဲ့အခါ စစ်မှန်တဲ့အပြုံးကို ပြုံးတတ်ဖို့ လို တယ်။

ထက်မြက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် စစ်မှန်တဲ့ အပြုံးကို သုံးပြီး သူတစ်ပါးအပေါ် နားလည်မှုတွေ၊ စာနာမှုတွေ၊ ယုံကြည်မှု တွေပေးနိုင်သူတစ်ယောက် အရင်ဖြစ်လိုက်ပါ။

ဇွဲ လုံ့လ ဝီရိယ နဲ့ လုပ်ပါ

“စင်စစ် အလုပ်ကိစ္စ ဟူသမျှသည် လုံ့လကြောင့်သာ ပြီးမြောက်ကြရကုန်၏။ လုံ့လ မပါဘဲ စိတ်အလိုအတိုင်း ပြီး မြောက်နိုင်ကြသည် မဟုတ်ကုန်။ တစ်အိပ်တည်း အိပ်၍သာ နေသော ခြင်္သေ့ခံတွင်းဝသို့ မည်သည့်သားကောင်မျှ အလို အလျောက် ရောက်လာကြမည် မဟုတ်ကုန်။”

(ဟိတောပဒေသကျမ်း)

ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ အားထုတ်ပြီး ကြိုးစားမှုက မိန်းမ၊ ယောကျ်ား လူသားတိုင်းမှာ ရှိနေရမယ့် အရည်အချင်း ဖြစ်တယ်။ အရာရာမှာ အကျိုးသက်ရောက်ဖို့အတွက် ကိုယ်တိုင် ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယထားပြီး ကျင့်ကြံအားထုတ်ကြရမယ်။

ရည်မှန်းချက် ပြည့်မီရေးအတွက် ဇွဲ၊ လုံ့လနဲ့ ဝီရိယကို ဟန် ချက်ညီစွာ အသုံးပြုပြီး အမြဲတမ်း ကြိုးစားဖို့ လိုတယ်။ ရည်မှန်း ချက်ကို လုပ်ဆောင်ခြင်းက လုံ့လ၊ ဆက်၍ဆက်၍ အသစ်လှုပ်ရှား မှုကို ဖြစ်စေခြင်းက ဝီရိယ၊ အဲဒီလှုပ်ရှားမှုကို ပန်းတိုင်မရောက်မချင်း ဆက်တည်နေအောင် ထိန်းထားမှုက ဇွဲဖြစ်တယ်။ ဇွဲကြောင့် လုံ့လ၊ လုံ့လကြောင့် ဝီရိယ၊ ဝီရိယကြောင့် ဇွဲ စသည်ဖြင့် အားထုတ်မှုတိုင်းက ဆက်စပ် အကျိုးပြုနေကြတာပါပဲ။

ဘဝလမ်းခရီးမှာ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အဖြစ် ရပ်တည်နိုင်ဖို့ဆိုရင် အရာရာမှာ စိတ်ပျက်ခြင်း၊ အခက်အခဲကို အလျှော့ပေးတတ်ခြင်း၊ ယုံကြည်စိတ် အားနည်းခြင်းတို့ကို ဖယ်ရှား ပြီး မဖြစ်ဖြစ်အောင် လုပ်မယ်ဆိုတဲ့ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယတို့နဲ့ အားထုတ် ရမယ်။

နေ့စဉ် လုပ်ဆောင်မှုကိစ္စအဝဝတို့မှာ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယနဲ့ ဘဝခရီးလမ်းကို အောင်မြင်စွာ လျှောက်လှမ်းနိုင်တဲ့ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်နိုင်ပါစေ။

ကတိတွေကို တည်အောင် လုပ်ပါ

ထက်မြက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ဖို့ဆိုရင် ကတိစကားတစ်ခွန်း ကလည်း အရေးကြီးတယ်။ ကိုယ်က ဦးဆောင်သူတစ်ယောက် ဆိုပါစို့။ ကိုယ့်ရဲ့နောက်ကို လိုက်မယ့်သူတွေက ကိုယ့်ရဲ့ကတိအပေါ်မှာ သူတို့ရဲ့အလုပ်၊ မျှော်လင့်ချက်တွေကို ပုံအောထားကြရတယ်။ ဒီအခါ ကိုယ်က ကတိကိုတည်အောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ရင်၊ အောင်မြင်အောင် မလုပ်နိုင်ခဲ့ရင် မကောင်းတဲ့ အကျိုးဆက်တွေ ရှိလာမှာပါပဲ။ ဒါကြောင့် ကတိကို လွယ်လွယ်မပေးသင့်ဘူး။ ပေးမိပြီ ဆိုရင်လည်း အဲဒီကတိကို ဖြစ်အောင် လုပ်ရမယ်။

ပေးထားတဲ့ ကတိတွေကို တည်မြဲအောင် ဘယ်လို လုပ်ရမလဲ။ ရည်ရွယ်ချက်ရှိရှိ လုပ်ပါ။ ဒီအလုပ်ကို ဘာကြောင့် လုပ်ရတာ လဲကို အမြဲဆန်းစစ်နေရမယ်။ ဒီအလုပ်က ကိုယ်နဲ့ ကိုယ့်အပေါ် မှီခိုနေသူတွေရဲ့ ဘဝအရည်အသွေး ကောင်းမွန်တိုးတက်ဖို့အတွက် ဆိုတာကို သိရမယ်။ ပတ်ဝန်းကျင်က အထင်ကြီးဖို့ သက်သက်နဲ့ အပေါ်ယံ စိတ်မပါဘဲ လုပ်နေတာမျိုးကို ရှောင်ရမယ်။ လိုလားသတ်မှတ်ထားတဲ့ ပန်းတိုင်တွေကို ဦးတည်ပြီး လက်ရှိအချိန်ကို အကျိုး ရှိရှိ သုံးစွဲလုပ်ကိုင်ရမယ်။

ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် သိရှိနားလည်ပါ။ ကတိတစ်ခုကို မပေးခင်၊ အလုပ်တစ်ခုကို မလုပ်ခင် “ဒီကတိကို အလုပ်ကို ဖြစ်အောင် လုပ်နိုင် ရဲ့လား” လို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ပြန်ဆန်းစစ်ရမယ်။ မဖြစ်နိုင်တဲ့ကတိ၊ ကိုယ်မလုပ်နိုင်တာအတွက် ကတိကို လွယ်လွယ် မပေးပါနဲ့။

ကတိတွေကို ချက်ချင်းချရေးပါ။ ဦးနှောက်က မှတ်ရတာတွေ များတဲ့အခါ မေ့လျော့ပြီး ကတိတွေကို မလုပ်မိတာတွေ ရှိနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် လုပ်ရမယ့် စာရင်းတွေကို ဘယ်နေ့၊ ဘယ်ရက်မှာ အပြီးအစီး လုပ်ရမယ်လို့ ချရေးပြီး မှတ်သားလုပ်ဆောင်ပါ။

အဖွဲ့လိုက် လုပ်ဆောင်ပါ။ တချို့အလုပ်တွေ၊ တချို့ကတိတွေက တစ်ယောက်တည်း လုပ်ဆောင်ဖို့ ခက်ခဲပါတယ်။ “တစ် ယောက်အားနဲ့ ယူသော်မရ။ တစ်သောင်းအားနဲ့ ယူသော်ရ၏” လို့ ဆိုကြသလို အဖွဲ့ရဲ့ အကြံဉာဏ် အင်အားကိုယူဖို့ ဝန်မလေးပါနဲ့။ ပူးပေါင်းလုပ်ဆောင်ပါ။

ကတိမတည်တဲ့သူ၊ အပြောနဲ့အလုပ် မညီတဲ့သူကို ဘယ်သူကမှ ထက်မြက်တဲ့သူလို့ မသတ်မှတ် ကြပါဘူး။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က

ထက်မြက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ်ပေးထားတဲ့ကတိကို တည်မြဲအောင်မြင်အောင် လုပ်ဖို့ လိုကိုလိုပါတယ်။

ကန့်လန့်ကာ နောက်မှာ မနေပါနဲ့

Britain's Got Talent အစီအစဉ်ရဲ့ ထူးချွန်ထက်မြက်တဲ့ ပြိုင်ပွဲဝင်တွေထဲမှာ Loren Allred ကလည်း စွဲလမ်းအားကျရာ မိန်းမသားတစ်ယောက်ပါပဲ။

Loren က BGT စင်မြင့်ပေါ်မှာ သူက အဆိုတော်တစ်ယောက် ပါလို့ စတင်မိတ်ဆက်ခဲ့ပေမဲ့ တကယ်တော့ သူက လူကြိုက်များတဲ့ "Never Enough" သီချင်းကို နောက်ကွယ်ကနေ သီဆိုပေးခဲ့သူပါ။ "Never Enough" သီချင်းက ၂၀၁၇ ခုနှစ်မှာ ထွက်ရှိခဲ့တဲ့ "The Greatest Showman" ရုပ်ရှင်ရဲ့ ဇာတ်ဝင်တေးသီချင်းတစ်ပုဒ် ဖြစ်ပြီး ကမ္ဘာတစ်ဝန်းမှာ လူကြိုက်များခဲ့တဲ့ သီချင်းတစ်ပုဒ်ပါပဲ။ Loren က ဒီရုပ်ရှင်ထဲမှာပါတဲ့ "Never Enough" သီချင်းရဲ့ အသံရှင်က သူပါပဲလို့ စင်မြင့်ထက်မှာ ထုတ်ပြောလိုက်တဲ့ အခါ ဒိုင် တွေရော၊ ပရိသတ်တွေပါ အံ့သြမှင်တက်ခဲ့ကြရတယ်။ ဒိုင်တစ်ဦးဖြစ်တဲ့ Simon Cowell က ...

"ဒီသီချင်းစပေါက်ကတည်းက အဆိုရှင်က ကိုယ်ပါပဲလို့ ဘာကြောင့် ထုတ်မပြခဲ့တာလဲ" လို့ မေးခဲ့တယ်။

အဲဒီအခါ သူက "နောက်ကွယ်ကနေပဲ သီဆိုနေတာက ပို အဆင်ပြေလိမ့်မယ်လို့ ထင်ခဲ့တာကြောင့် ရှေ့မထွက်ဖြစ်တာပါ။ ဒါပေမဲ့ ဒီသီချင်းက သူ့အတွက် အရေးပါပြီး ဒီသီချင်းနဲ့အတူ ယှဉ်တွဲပြဖို့ အဆင်သင့် ဖြစ်နေပြီလို့ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် ယုံကြည်တာကြောင့် နှစ်အတော်ကြာမှ အခုလို ရှေ့ထွက်လာခဲ့တာပါ" လို့ ဖြေခဲ့တယ်။ သူဟာ အဲဒီအချိန်ကစပြီး အောင်မြင်ခဲ့တာ အခုဆိုရင် အောင်မြင်တဲ့ ကမ္ဘာကျော် အဆိုတော် တယောက် ဖြစ်နေခဲ့ပါပြီ။ သူသာ နောက်ကွယ်က အသံရှင်တစ်ဦးအနေနဲ့ပဲ ရောင့်ရဲနေခဲ့မယ် ဆိုရင် အောင်မြင်မှုက သူ့အလိုလို ရောက်ရှိလာမှာ မဟုတ်ဘူး။

နေပူရှိန်ကို မရင်ဆိုင်ဝံ့လို့ ကျောပေးမိတဲ့အခါ အရိပ်က ရှေ့မှာ ရောက်နေတတ်တယ်။ အပူရှိန်ကို ရဲရဲရင်ဆိုင်လိုက်တဲ့အခါ အရိပ်က နောက်ကို ရောက်သွားတတ်တာ သဘာဝပါပဲ။

လူ့ဘဝကို ရောက်လာတဲ့အခါ မိန်းမ၊ ယောကျ်ားမရွေး အခက်အခဲဆိုတာ ရှိစမြဲပါပဲ။ ဒီလောကဓံ အခက်အခဲကို မရင်ဆိုင်ဘဲ

"ငါ မအောင်မြင်နိုင်ပါဘူး"၊ "ဒီအတိုင်းလေးပဲ ကောင်းပါတယ်" လို့ သိမ်ငယ်စိတ်ဝင်နေ သရွေ့ အောင်မြင်မှုသရဖူဆိုတာ

အလှမ်းကွာဝေးနေဦးမှာပဲဖြစ်ပါ တယ်။

"နေရိပ်အလာ နေပူကစောင့်" လို့ ဆိုကြသလို အနာဂတ်မှာ အောင်မြင်မှုအရိပ်အာဝါသအောက် ရောက်ဖို့အတွက် အတိတ်က ကျရှုံးမှုတွေကြောင့် တွေဝေမနေဘဲ ပစ္စုပ္ပန်မှာ ယုံကြည်မှု၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယအပြည့်နဲ့ ကြိုးစားရမယ်။ ယုံကြည်မှုရှက်ကို ဖွင့်၊ ဇွဲ၊ လုံ့လ၊ ဝီရိယ တက်နဲ့ ကြိုးစားပမ်းစား လှော်ခတ်တဲ့အခါ အောင်မြင်မှုကမ်း ကို တစ်နေ့တော့ ဆိုက်ရောက်မှာ အသေအချာပါပဲ။

ဒါကြောင့် လူ့ဘဝဇာတ်ခုံပေါ် ရောက်နေတဲ့ အချိန်လေးမှာ ကန့်လန့်ကာ နောက်ကွယ်က နေရာလေး မှာပဲ မရောင့်ရဲဘဲ Loren Allred လို ရှေ့ထွက်ပြီး အောင်မြင်မှု သရဖူကို အမိအရ ဆောင်းနိုင် ရမယ်။

ကိုယ့်ရဲ့ထက်မြက်မှုကို ပြသနိုင်ဖို့ ကန့်လန့်ကာနောက်ကနေ ထွက်ခဲ့ဖို့ လိုတယ်။

ဉာဏ်ရည်တွေကို သိအောင်လုပ်ပါ

ထူးချွန်ထက်မြက် အောင်မြင်နေသူတိုင်းက သူတို့ရဲ့ကိုယ်ပိုင် ဉာဏ်ရည်ကို သိသလို ကိုယ်နဲ့အတူ တွဲဖက်လုပ်ဆောင်မယ့်သူ တွေရဲ့ ဉာဏ်ရည်ကိုပါ သိရှိနားလည်ကြတယ်။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ဉာဏ်ရည် အခြေအနေ တွေကို သိရှိထားဖို့ လိုတယ်။

မိန်းမ၊ ယောက်ျား စသဖြင့် လူသားတွေမှာ ဉာဏ်ရည်က တစ်ယောက်နဲ့တစ်ယောက် မတူကြဘူး။ ဉာဏ်ရည်မတူခြင်းဆို တာက တော်တာ၊ ညံ့တာမဟုတ်ဘဲ ဉာဏ်ရည်ကွဲပြားခြင်းကို ပြော တာပါ။

ကမ္ဘာကျော် စိတ်ပညာရှင် ဟားဝတ်(ဒ်)ဂါဒနာက လူသားတွေမှာရှိတဲ့ ဉာဏ်ရည်တွေကို ဖော်ထုတ် ခဲ့တယ်။ သူ ဖော်ထုတ်ခဲ့တဲ့ ဉာဏ်ရည်တွေက ...

(၁) ဘာသာစကားဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Linguistic Intelligence)

(၂) ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုနှင့် သင်္ချာဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Logical and Mathematical Intelligence)

(၃) စိတ်ကူးပုံဖော်မှုဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Spatial Intelligence)

(၄) ဂီတဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Musical Intelligence)

(၅) ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Bodily Kinesthetic Intelligence)

(၆) လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Interpersonal Intelligence)

(၇) ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Intrapersonal Intelligence)

(၈) သဘာဝကို သိမြင်မှုဆိုင်ရာဉာဏ်ရည်

(Naturalist Intelligence) တွေပါပဲ။

အလုပ်တစ်ခု၊ ရည်မှန်းချက်တစ်ခုကို အကောင်အထည်ဖော်တဲ့အခါ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ဉာဏ်ရည်က ဘယ်လို ဉာဏ်ရည်မျိုးလဲ၊ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါမယ့်သူတွေမှာ ဉာဏ်ရည်မျိုး ရှိသလဲဆိုတာကို ဆန်းစစ် အဖြေရှာဖို့ လိုတယ်။ ဒီလိုမျိုး သူ့မှာ၊ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ဉာဏ်ရည် အမျိုးအစားတွေကို သိမယ်ဆိုရင် ဒီအလုပ်၊ ဒီရည်ရွယ်ချက်ကို ပေါက်မြောက်အောင် ကိုယ်က ဘယ်နေရာကို တာဝန်ယူသင့်သလဲ၊ ဘယ်နေရာမှာ ဘယ်သူ့ကို တာဝန် ခွဲဝေပေးသင့်သလဲဆိုပြီး လုပ်ငန်းတွေကို စီမံခန့်ခွဲတတ်လာလိမ့်မယ်။ ဉာဏ်ရည်ကို အသုံးချပြီး လုပ်ငန်းတွေကို ပိုမိုတွင်ကျယ်အောင် လုပ်ဆောင်နိုင်မှာ အသေအချာပါပဲ။

ဉာဏ်ရည်တစ်မျိုးချင်းစီကို အကြမ်းဖျဉ်း ပြောရရင် . . .ဘာသာစကားဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက နားထောင်မှုစွမ်းရည်၊ ပြောဆိုမှုစွမ်းရည် ကောင်းကြတယ်။ ကြောင်းကျိုးဆက်စပ်မှုနှင့် သင်္ချာဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက အရာရာကို စေ့စေ့စပ်စပ် လုပ် ဆောင်တတ်ကြတယ်။

စိတ်ကူးပုံဖော်မှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက မှတ်သားမှုစွမ်းရည်နဲ့ နည်းစနစ် ပုံဖော်နေရာချမှု တွေမှာ ထူးချွန်ကြတယ်။ ဂီတ ဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက ကြားရတဲ့အသံကို ကြားလွယ်၊ နား လည်လွယ်၊ မှတ်မိလွယ်ကြတယ်။

ကိုယ်ခန္ဓာလှုပ်ရှားမှုဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက သွက်သွက် လက်လက်နဲ့ ဖျတ်လတ်ကြတယ်။ လူမှုဆက်ဆံရေးဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက သူတစ်ပါးရဲ့ ခံစားချက်နဲ့ တွေးဆမှုတွေကို နားလည် ကြတယ်။ အသင်းအဖွဲ့ လုပ်ငန်းတွေကို စိတ်ပါဝင်စားကြ တယ်။

ကိုယ်ရေးကိုယ်တာဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက တစ်ဦးတည်း နေထိုင်တတ်ကြသည်။ ကိုယ့်ရဲ့အားနည်းချက်၊ အားသာချက်တွေကို အမှန်တိုင်း သိမြင်တတ်ကြတယ်။ သဘာဝကို သိမြင်မှု ဆိုင်ရာ ဉာဏ်ရည်ရှိသူတွေက ပတ်ဝန်းကျင် အခြေအနေတွေအပေါ် စိတ်ပါဝင်စားကြတယ်။

ယေဘုယျအားဖြင့် လူတိုင်း လူတိုင်းမှာ ဒီဉာဏ်ရည်အားလုံး ရှိနေတတ်ကြတယ်။ ဒါပေမဲ့ ဉာဏ်ရည်တစ်ခု ဒါမှမဟုတ် တချို့မှာ အားသာပြီး တချို့မှာ အလယ်အလတ်၊ တချို့ဉာဏ်ရည်တွေမှာတော့

အားနည်းနေတတ်ကြတယ်။

ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်ရည်နဲ့ ကိုယ်နဲ့အတူ လိုက်ပါမယ့်သူတွေရဲ့ဉာဏ်ရည်တွေကို ခွဲခြား နားလည်ပြီး လုပ်ငန်းတွေကို ပေါက်မြောက်အောင်မြင်အောင် နည်းလမ်းတွေကို ရွေးချယ်ဖန်တီး စီမံနေရာချတတ်ဖို့ လိုတယ်။

ဒါမှသာ လုပ်ငန်းဆောင်တာတွေ၊ ရည်မှန်းချက်တွေက အောင်မြင်ဖြစ်ထွန်းပြီး အများတကာက ကိုယ့်ကို ဦးဆောင်နိုင်သူ၊ ထူးချွန်သူ၊ ထက်မြက်သူအဖြစ် အသိအမှတ်ပြုမှာပါ။ ဒါကြောင့် ကိုယ်က ထက်မြက် ထူးချွန်သူဖြစ်ချင်ရင် ကိုယ့်ရဲ့ ဉာဏ်ရည်နဲ့ သူတစ်ပါးရဲ့ ဉာဏ်ရည်တွေကို ခွဲခြားသိရှိဖို့ လိုတယ်။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် ဉာဏ်ရည်တွေကို' သိဖို့ အထူးလိုပါတယ်။

အတွင်းကို မြင်အောင်ကြည့်ပါ

"ဒူးရင်းသီး ဝယ်တဲ့အခါ အပြင်ဘက်ကကြည့်ပြီး ကျွမ်း ကျွမ်းကျင်ကျင် ခန့်မှန်းတတ်ကြသလိုမျိုး လူတစ်ယောက်နဲ့ တစ်ယောက် ပြောဆိုဆက်ဆံတဲ့ နေရာမှာလည်း အပြင်ပန်းကို ကြည့်ပြီး အတွင်းစိတ်ကို ခန့်မှန်းတတ်ကြရင် သိပ်ကောင်းမှာပဲ နော်။"

မောင်လှမျိုး (ချင်းချောင်းခြံ)

ဒူးရင်းသီးစားသူများ မှ

ဒူးရင်းသီး ဝယ်ကြတဲ့အခါ တို့ထိ၊ ဆိတ်ဆွစရာမလိုဘဲ အခွံရဲ့ အရောင်ကိုကြည့်ပြီး စိမ်းဖန့်ဖန့်ဆိုရင် စားမရသေးဘူးလို့ အလွယ်ကူဆုံး ခန့်မှန်းနိုင်တယ်။ အခွံက ရွှေအိုရောင်သမ်းပြီး ဆူးချွန်လေးတွေက ထိုးထိုးထောင်ထောင် ကျဲကျဲကားကားဖြစ်နေရင် စားလို့ရပြီ။ နောက်ပြီး တခြားတခြားသော ခွဲခြားနည်း အမျိုးမျိုးနဲ့ အပြင်ကိုကြည့်ကာ ဒူးရင်းသီးအတွင်းပိုင်း အသားအမွှာ၊ အစေ့အထိ ခန့်မှန်းနိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ လူမှုဆက်ဆံရေးနယ်ပယ်မှာတော့ ဒီလိုမဟုတ်။

ဆံပင်ရှည်ရင် လူရှုပ်လူပွေ၊ တက်တူးနဲ့ဆို လူမိုက် ... စသဖြင့် ပြင်ပရုပ်ရည်ကိုပဲ အဓိကထား ဆုံးဖြတ်ကြတယ်။

လူမှုနယ်ပင်မှာ ရိုးသားသလိုနဲ့ ကောက်ကျစ်ကြသူတွေ၊ ဖြူစင်သလိုနဲ့ စဉ်းလဲကြသူတွေ၊ ကူညီသလိုနဲ့ တွန်းချကြသူတွေ၊ အကြံ ပေးသလိုနဲ့ လှောင်ပြောင်ကဲ့ရဲ့ကြသူတွေ . . . စသဖြင့် သိုးရေခြုံတဲ့ ဝံပုလွေတွေ များစွာရှိတတ်တယ်။ မိန်းမသားတွေရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝကိုက အယုံလွယ်တတ်ကြသလို သံသယစိတ်လည်း ကြီးမားကြတယ်။ အယုံလွယ်လို့ ကြွေခဲ့ရတဲ့ပန်းတွေ၊ သံသယကြီးလွန်းလို့ လက်လွှတ်ပေးလိုက်ရတဲ့ အခွင့်အလမ်းတွေလည်း အများအပြား မြင်တွေ့နေရတယ်။

"သစ်ပင်ကောက်သော် မြင်ရ၊ လူကောက်သော် မမြင်ရ" လို့ ဆိုကြပေမဲ့ ဒူးရင်းသီးဝယ်သလို အတွင်းကို မြင်တတ်အောင် ကြိုးစား သင့်တယ်။ ခက်ခဲတယ်ဆိုပေမဲ့ ကြိုးစားရမယ်။ ချက်ချင်း လက်ငင်း မသိနိုင်ပေမဲ့ "လူဆိုတာ ပေါင်းကြည့်မှ သိတယ်" ဆိုသလိုမျိုး ဗာလာနံ၊ ပဏ္ဍိတ ကွဲပြားသွားရင် လက်တွဲဖြုတ်သင့်သူဖြုတ်၊ လက်တွဲသင့် သူတွဲ။ မတွေဝေပါနဲ့။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမဆိုတာ တွေဝေတာမျိုး ထုံးစံမရှိ။

စာဖတ်ပါ ၁

သူငယ်ချင်းတစ်ယောက်က "ကျွန်မ စာအုပ်တွေ ဖတ်နေတာ ပါပဲ။ ဘာမှလည်း ဖြစ်မလာဘူး" လို့ ပြောတယ်။

သူ့ရဲ့စကားကြောင့် "စာအုပ်တွေဖတ်ပြီး တကယ်ပဲ. ဘာမှ မဖြစ်လာဘူးလား။ ဘာမှဖြစ်မလာတာက ဘာကြောင့်လဲ" လို့ မေးခွန်းထုတ်တွေးကြည့်မိတယ်။ ဒီလိုတွေးကြည့်ရင်း ထီသည် မိတ်ဆွေ တစ်ဦးရဲ့ "ထီဆိုတာ ထိုးမှပေါက်တာ" ဆိုတဲ့ စကားကို သွားသတိရ မိတယ်။

စိတ်ကူးနဲ့ ထီထိုးနေလို့ ထီက ပေါက်မှာမဟုတ်ဘူး။ တကယ် ထိုးကြည့်မှ ပေါက်နိုင်ခြေ ရှိမှာပါ။ စာဖတ်တယ်ဆိုတာကလည်း ဒီအတိုင်းပါပဲ။

စာအုပ်တွေ ဘယ်လောက်ပဲ ဖတ်ဖတ်၊ စာအုပ်ပါ အကြောင်း အရာတွေကို ဘယ်လိုပဲ မှတ်မှတ်၊ ဖတ်ရုံ၊ မှတ်ရုံလောက်နဲ့ ဘာမှ ဖြစ်လာနိုင်မှာ မဟုတ်ဘူး။ ဖတ်ထား၊ မှတ်ထားတာတွေကို လက်တွေ့အသုံးချမှပဲ တိုးတက် အောင်မြင်မှာ။

စာဖတ်လို့ ဖြစ်လာတဲ့သူတွေ၊ စာဖတ်လို့ တိုးတက်သွားသူ တွေ၊ စာဖတ်လို့ အောင်မြင်သွားသူတွေ၊ စာဖတ်လို့ ထက်မြက်သွား သူတွေဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ ပတ်ဝန်းကျင်ကစလို့ ကမ္ဘာတစ်လွှားအထိအများကြီး ရှိတယ်။

ဒုံးပျံတွေ၊ လျှပ်စစ်ကားတွေ ထုတ်လုပ်ပြီး ကမ္ဘာကျော် ဘီလျံနာဖြစ်လာခဲ့တဲ့ အီလွန်မတ် (Elon Musk) က ငယ်ငယ်ကတည်းက စာအုပ်တွေနဲ့ အဖော်ပြုနေခဲ့ရသူပါ။ သူ့ရဲ့ငယ်စဉ်ကာလ ကျောင်း သားဘဝမှာ အပေါင်းအသင်းနည်းပြီး တခြားကလေးတွေရဲ့ အနိုင်ကျင့်တာကို ခံခဲ့ရတယ်။ ဒါပေမဲ့ သူက အပေါင်းအသင်း မရှိလို့၊ အနိုင်ကျင့်ခံရလို့ဆိုပြီး စိတ်ပျက်အားငယ်မနေခဲ့ဘူး။ ကျောင်းစာ ကြည့်တိုက်ကို သွားပြီး စာဖတ်ခြင်းနဲ့ အဖော်ပြုနေခဲ့တယ်။

သူ့ရဲ့ ဒုံးပျံလွှတ်တင်တဲ့ နည်းပညာတွေက သင်တန်းတွေ၊ တက္ကသိုလ်တွေ တက်ပြီးမှ တီထွင်ခဲ့တာ မဟုတ်ဘူး။ စာအုပ်တွေထဲ က ဖတ်မှတ်ထားတဲ့ ဗဟုသုတ အချက်အလက်တွေကို လက်တွေ့ အသုံးချပြီး တီထွင် တတ်မြောက်လာခဲ့တာ။

ဒါကြောင့် အမေရိကန် စာရေးဆရာကြီး ဂျင်ရွှန် (Jim Rohn) က "သာမန်ဆိုတာထက် ပိုပြီး မြင့်ချင်တဲ့သူတွေအတွက်တော့ မဖြစ်မနေ စာဖတ်ဖို့ လိုတယ်" လို့ ပြောခဲ့တာ ဖြစ်တယ်။

ဘီလျံနာ သူဌေးကြီး ဘီဂိတ် (Bill Gates) ဆိုရင်လည်း စာကို အင်မတန် ဖတ်သူပါပဲ။ ဘယ်လောက်အထိ ဖတ်သလဲဆိုရင် ငယ်စဉ် ကလေးဘဝမှာ မိဘတွေက "ထမင်းဝိုင်းမှာတော့ စာမဖတ်ပါနဲ့" လို့တောင် တားယူရတဲ့အထိ အချိန်ပြည့် စာဖတ်နေခဲ့တယ်။ သူက အခုချိန်အထိလည်း စာကို ရှူးရှူးမူးမူး ဖတ်နေဆဲပါပဲ။

အီလွန်မတ်၊ ဘီဂိတ်တို့ရဲ့ ထက်မြက် အောင်မြင်မှုက စာဖတ် ခြင်းက လာတယ်လို့ ဆိုနိုင်တယ်။

ဒါဆိုရင် စာဖတ်ရုံနဲ့ အီလွန်မတ် ဖြစ်လာမှာလား။ ဘီဂိတ် ဖြစ်လာမှာလား။

တစ်ခါက ဆရာကြီးဇဝနကနေ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းကို

"ဆရာကြီးလို ဖြစ်ချင်လိုက်တာ။ ဆရာကြီးလို စာရေးတတ်ချင် လိုက်တာ" လို့ ပြောခဲ့ဖူးတယ်။ အဲဒီတုန်းက. ဇဝနဆိုတာ ကလောင်ပေါက်စကလေးပဲ ရှိသေးတယ်။

ဒီတော့ ဆရာကြီး ပီမိုးနင်းက . . .

"ဒုတိယဖိုးစိန်က ဘယ်တော့မှ ပထမဖိုးစိန် ဖြစ်လာမှာ မဟုတ်ဘူး။ သူ့တပည့်ပဲ ဖြစ်မှာပေါ့။ ပထမဖိုးစိန် ဖြစ်ချင်ရင်၊ ဖိုးစိန်ကို ပြိုင်နိုင်ဖို့ အောင်ဗလ လုပ်ချင်လုပ်၊ စိန်ကတုံး လုပ်ချင်လုပ်၊ အောင်ဘညို လုပ်ချင်လုပ်။ ဒါမှ ဖြစ်မယ်" လို့ ပြန်ပြောခဲ့တယ်။

အီလွန်မတ်လို စာဖတ်လို့ အီလွန်မတ် ဖြစ်မလာပါဘူး။ ကိုယ်တိုင်ဖတ်၊ ကိုယ်တိုင် အသုံးချမှ ကိုယ်တိုင် ထက်မြက် တိုးတက် အောင်မြင်လာမှာပါ။

စာဖတ်ပါရဲ့ နဲ့ - အကြောင်းကြောင်းကြောင့် မအောင်မြင်သူ တွေလည်း ရှိတယ်။ ဒါဆိုရင် သူတို့က စာဖတ်ပြီး ဘာမှ ဖြစ်မလာသူ တွေမဟုတ်ဘူးလားလို့ မေးလို့ရတယ်။ ဘာမှ မဖြစ်လာတာ မဟုတ် ဘူး။

စာဖတ်သူတွေက စာမဖတ်သူတွေထက် စကားကြွယ်တယ်။ ဗဟုသုတ ပိုရှိတယ်။ တစ်ဖက်သား အပေါ် ပိုနားလည်တတ်တယ်။ စာဖတ်ရင် လူမှုဘဝအတွက် ပေါင်းသင်းဆက်ဆံရေးလည်း ကောင်း မွန်ပြည့်စုံစေတယ်။ ဒါကြောင့် စာဖတ်ရင် ထက်မြက်သူတစ်ယောက် ဖြစ်လာနိုင်တယ်။ ဒါ့ပြင် စာဖတ်ခြင်းက ကျန်းမာရေးကိုလည်း အထောက်အကူ ဖြစ်စေတယ်။

လက်ရှိမှာ ဘဝပေးအခြေအနေက ဘယ်လောက်ပဲ နိမ့်ကျပါစေ။ စာကို ပုံမှန်ဖတ်ပါ။ တစ်နေ့မှာ စာဖတ်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးကို ကေန်မုချ ခံစားရလိမ့်မယ်။

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ဖြစ်ချင်ရင် စာကောင်းပေမွန်တွေကို နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် ဖတ်ရင်း ပညာပြည့်ဝ၊ နှလုံး လှပပြီး စည်းကမ်းကောင်းမွန်သူတစ်ယောက် ဖြစ်နေဖို့ လိုအပ်တယ်။

စာဖတ်ပါ ၂

"စာဖတ်သော လူမျိုးသည် တိုးတက်၍ တိုးတက်သော လူမျိုးသည် စာဖတ်ကြလေသည်" ဆိုတဲ့ ကမ္ဘာ့ကုလသမဂ္ဂ အတွင်းရေးမှူးချုပ်ဟောင်း ဦးသန့်ရဲ့ စကားကို ကြားဖူးမှာပါ ။

စာဖတ်ခြင်းက ဘယ်အရာတွေကို တိုးတက်စေပါသလဲ။ ဘာကြောင့် စာဖတ်ကြသလဲ။

ဒီမေးခွန်းတွေကို စာဖတ်သူတိုင်း မကြာမကြာ အမေးခံရလေ့ ရှိတယ်။ စာဖတ်သူတွေရဲ့ အဖြေတွေ ကလည်း အမျိုးမျိုး ရှိနေကြ လိမ့်မယ်။

တချို့က စိတ်ညစ်လို့ စာဖတ်ကြတယ်။ ရှားပေမဲ့ ရှိတယ်။ စိတ်ညစ်၊ စိတ်ရှုပ်နေချိန်တွေမှာ တိတ်ဆိတ်တဲ့ နေရာတစ်ခုမှာ စာထိုင်ဖတ်နေခြင်းက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို သိသိသာသာ သက်သာ လျော့ကျ နိုင်တယ်။

မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောကျ်ားပဲဖြစ်ဖြစ် လူသားတွေက စိတ်ဖိစီးမှုတွေကို လျော့ကျစေဖို့ နည်းလမ်း အမျိုးမျိုးကို အသုံးပြုကြတယ်။ တချို့က သီချင်း နားထောင်တယ်။ တချို့က ရုပ်ရှင်ကြည့်ကြတယ်။ တချို့က ဂိမ်းကစားကြတယ်။ တချို့ကတော့ စာဖတ်ပြီး စိတ်ဖိစီးမှု တွေကို တွန်းလှန်နေကြတယ်။

သုတေသန ပြုလုပ်ချက်တွေအရ စိတ်ဖိစီးမှုကို နည်းအမျိုး မျိုးနဲ့ လျှော့ချသူတွေထဲမှာ စာဖတ်ခြင်းနဲ့ လျှော့ချနေကြသူတွေက တခြားသူတွေထက် စိတ်ဖိစီးမှုကို ၆၈ ရာခိုင်နှုန်းအထိ ပိုမိုလျော့ ကျစေတယ်လို့ တွေ့ခဲ့တယ်။

စာဖတ်ခြင်းက စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာတွေကို သက်သာစေတယ်။ လေ့လာတွေ့ရှိချက်တွေအရ စာဖတ်ခြင်းက သတိတရားနဲ့ အကောင်းမြင်စိတ်တွေကို ဖြစ်ပေါ်စေပြီး စိုးရိမ်စိတ်နဲ့ စိတ်ဓာတ်ကျမှု တွေကိုလည်း လျော့ကျစေတယ်။ စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတွေက အများနဲ့ ကင်းကွာနေတတ်တယ်။ ဒီလို အခြေအနေမျိုးမှာ စာကိုပိုဖတ်ရမယ်။

စိတ်ဓာတ်ကျနေသူတယောက်က ရသစာအုပ်ကောင်း တအုပ်ကို ဖတ်ရှုနေမယ်ဆိုရင် မွန်းကျပ်နေတဲ့ လက်ရှိအခြေအနေကို မေ့ပျောက်စေနိုင်တယ်။ ရသစာပေဖတ်ခြင်းမှာ ဇာတ်လမ်း ဇာတ်ရှိန် မြင့်လာတာနဲ့ အမျှ ဦးနှောက်အစိတ်အပိုင်းတွေရဲ့ လှုပ်ရှားမှုတွေ ကလည်း ပိုမိုဖြစ်ပေါ်တယ်။ သုတစာပေကလည်း စိတ်ကျရောဂါ လက္ခဏာတွေကို စီမံခန့်ခွဲရာမှာ

နည်းဗျူဟာတွေကို လမ်းပြပေးနိုင်တယ်။

စာဖတ်နေတဲ့အခါ စာလုံးနဲ့ စကားလုံး၊ ဇာတ်လမ်းနဲ့ ဇာတ်ကောင်တွေအပေါ် အာရုံစူးစိုက်ပြီး လိုက်ပါ ခံစားစီးဝင်နေရတာ ကြောင့် စာဖတ်ခြင်းက ဦးနှောက်နဲ့ စိတ်ကို တစ်ပြိုင်နက် အလုပ် လုပ်စေတယ်။

စာဖတ်ခြင်းက ဦးနှောက်အတွင်းမှာရှိတဲ့ ဆဲလ်တွေကို လှုပ်ရှားစေပြီး ဦးနှောက်ဆဲလ် တခုနဲ့တခုကို လည်း ချိတ်ဆက်မှု ဖြစ်စေတယ်။ ဦးနှောက်ကြွက်သားတွေကိုလည်း သန်မာစေတယ်။

ကိုယ်ကာယ ကြွက်သားတွေ သန်မာစေဖို့ ကိုယ်လက်လှုပ်ရှားမှု လေ့ကျင့်ခန်းတွေ ပြုလုပ်ပေးရသလို ဦးနှောက်ကြွက်သားတွေ သန်မာဖို့ စာဖတ်ရမယ်။ စာများများ ဖတ်လေလေ ဦးနှောက်ကြွက်သားတွေ သန်မာလေလေပါပဲ။

စာဖတ်ခြင်းက အာရုံစူးစိုက်မှုပြုရတဲ့ လုပ်ငန်းဖြစ်တာကြောင့် မှတ်ဉာဏ်အားကို တိုးတက်စေတယ်။ ငယ်စဉ်ကတည်းက စာအုပ် စာပေကို နှစ်ခြိုက်ခုံမင်စွာ စွဲစွဲမြဲမြဲ ဖတ်လာသူတွေက အရွယ်ရောက် လာတဲ့အခါ သူမန်လူတွေထက် IQ ပိုမိုသာလွန်နေတတ်တယ်။ စာပုံ မှန်ဖတ်သူတွေက အသက်အရွယ် ကြီးရင့်လာတဲ့အခါ တခြားသူတွေထက် အယ်လ်ဇိုင်မားရောဂါလိုမျိုး မှတ်ဉာဏ်ဆိုင်ရာ ရောဂါတွေ ဖြစ်ပွားမှုကလည်း လျော့နည်းစေတယ်။

တချို့က စာအုပ်ကို အိပ်ဆေးလို့ ဟာသနှောပြီး ဆိုတတ်ကြတယ်။ နေ့စဉ် ညအိပ်ရာဝင်ခါနီးတိုင်း စာအုပ်နဲ့ စာပုံမှန်ဖတ်ပေးခြင်းက ဖုန်းနဲ့ ကွန်ပျူတာတို့လို ဖန်သားပြင်တွေကို ကြည့်ရှုခြင်းထက် ပိုပြီး နှစ်နှစ်ခြိုက်ခြိုက် အိပ်ပျော်စေသလို လေးလံထိုင်းမှိုင်းမှုတွေ ကိုလည်း သက်သာစေတယ်။ ဖန်သားပြင်တွေက အသုံးပြုသူကို အချိန်ကြာကြာ နိုးကြားနေစေပြီး အိပ်ချိန်ကိုပါ ထိခိုက်စေနိုင်တယ်။ ဘဝတစ်လျှောက်မှာ အသက်ရှည် ကျန်းမာစေလိုတာကြောင့် လေ့ကျင့်ခန်းပုံမှန်ပြုလုပ်ခြင်း၊ ကျန်းမာရေးနဲ့ ညီညွတ်မျှတတဲ့ အစာ အာဟာရတွေကို စားသုံးတတ်ကြတယ်။ ဒီအပြုအမူတွေလိုပဲ၊ စာဖတ်ခြင်းကလည်း လူ့ဘဝသက်တမ်းကို တိုးစေနိုင်တဲ့ အကျိုးသက် ရောက်မှု ရှိတယ်။ စာဖတ်ခြင်းကနေ ရရှိနိုင်တဲ့ အကျိုးကျေးဇူးတွေက အများကြီး ရှိတယ်။ စာဖတ်ခြင်းက တစ်ကိုယ်ရည်တစ်ကာယ ကျန်းမာရေးအတွက် အမှန်တကယ်ကို အကျိုး ကြီးမားတယ်။

"အတ္တာသမံ ပေမံ နတ္ထိ။

လူဟူသည် မိမိကိုယ်သာ အချစ်ဆုံး" လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားတော်မူခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ်ချစ်ရင် စာဖတ်ဖို့ လိုတယ်။ ထက်မြက်ချင်ရင် စာဖတ်ဖို့ လိုတယ်။

It's Ok.

ဆိုရိုးစကားလေးတစ်ခုကို ကြားဖူးတယ်။

“ဘာမှ မရှိတာထက်စာရင် တစ်ခုခု ရှိနေတာ ပိုမကောင်းဘူး လား” တဲ့။

ဒီစကားလေးနဲ့ ဆက်စပ်ပြီး လူတိုင်းလိုလို ကြားဖူးတဲ့ လူနှစ်ယောက် အမြင်ကိုလည်း သတိရမိတယ်။ ဖန်ခွက်တစ်ခွက်ထဲ နို့တစ်ဝက်ပဲရှိတဲ့ ဖြစ်ရပ်လေးကိုပါ။ တစ်ယောက်က နို့တစ်ဝက်ပဲ ရှိတော့ပါလားလို့ မြင်ပေမဲ့ နောက်တစ်ယောက်က နို့တစ်ဝက်ကြီး များတောင် ရှိနေသေးပါလားဆိုတဲ့ နို့တစ်ဝက်အမြင် ဇာတ်လမ်း။ ဘာမှ မရှိတာထက်စာရင် နို့တစ်ဝက်ကြီးများတောင် ရှိနေသေး တာက ပိုကောင်းတယ်။

၁၆ ကြိမ်မြောက် America's Got Talent အစီအစဉ်တုန်းက မှတ်မှတ်ရရ ရှိခဲ့ရတဲ့ ပြိုင်ပွဲဝင်တစ်ဦး ရှိတယ်။ သူကတော့ “မိမိနာကျင်မှုကို သူတစ်ပါးအပေါ် ပြောပြတတ်ဖို့ထက် အလှဆုံး ပြုံးပြ တတ်ဖို့သာ အရေးကြီးတာပါ” လို့ ဆိုခဲ့သူ ကင်ဆာရောဂါသည်လေး Nightbirde ပါ။

Nightbirde ဆိုတာ သူ့ရဲ့ အနုပညာအမည်ဖြစ်ပြီး သူ့အမည် ရင်းက Jane Kristen Marczewski ဖြစ်တယ်။ ၁၉၉၀ ပြည့်နှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလ ၂၉ ရက်နေ့မှာ မွေးဖွားခဲ့ပြီး ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၉ ရက်နေ့မှာ ကွယ်လွန်ခဲ့တယ်။ သူကွယ်လွန်ချိန်မှာ သူ့အသက်က ၃၁ နှစ်ပဲ ရှိသေးတယ်။

Nightbirde တစ်ယောက် ၁၆ ကြိမ်မြောက် America's Got Talent စင်မြင့်ထက်ကို ရောက်လာချိန်မှာ သူ့ရဲ့ ကင်ဆာရောဂါ အခြေအနေဟာ နောက်ဆုံးအဆင့်ကို ရောက်လို့နေပြီ။ ကင်ဆာဆဲလ် တွေဟာ အသည်း၊ အဆုတ်နဲ့ အရိုးအထိ ပျံ့နှံ့နေပြီး အသက်ရှင်ဖို့ ၂ ရာခိုင်နှုန်းပဲ ရှိတော့တဲ့. အခြေအနေပါ။

"2% is not zero." ဆိုတဲ့ ခံယူချက်နဲ့ စင်မြင့်ထက်မှာ ချစ်စရာ ကောင်းတဲ့ အပြုံးချိုချို လေးကို ပြုံးပြသွားနိုင်ခဲ့တယ်။ သူကိုယ်တိုင် ရေးစပ်ထားတဲ့ "It's Ok." သီချင်းလေးကို သီဆိုရင်း ပြိုင်ပွဲဝင် သွားခဲ့တယ်။ သီဆို ယှဉ်ပြိုင်လို့အပြီးမှာ ဒိုင်တွေသာမက ပရိသတ်တွေပါ သူ့သီချင်းထဲ မျောပါရင်း လက်ခုပ်တီးဖို့ ကိုတောင် မေ့နေခဲ့ကြရတယ်။ နောက် တော့ သူဟာ Golden Buzzer ကို ထိုက်ထိုက်တန်တန် ရရှိခဲ့ပြီး ကွာတားဖိုင်နယ်ဆီ တက်လှမ်းနိုင်ခဲ့တယ်။ ဒါပေမဲ့လည်း ကင်ဆာ ရောဂါကြောင့် ကျန်းမာရေး ပိုဆိုးလာခဲ့ပြီး ကွာတားဖိုင်နယ်မတိုင်မီ AGT ကနေ နုတ်ထွက်ဖို့ ဆုံးဖြတ်ခဲ့ရတယ်။

အလှဆုံးအပြုံးနဲ့ နောက်ဆုံးအချိန်ထိ ကင်ဆာရောဂါ ကြီးကို တိုက်ပွဲဝင်သွားခဲ့တဲ့ Nightbirde ဟာ ၂၀၂၂ ခုနှစ်၊ ဖေဖော်ဝါရီလ ၁၉ ရက်၊ တနင်္ဂနွေနေ့မှာ ကွယ်လွန်သွားခဲ့တယ်။ သူကွယ်လွန်သွား ချိန်မှာ AGT ဝိုင်းတော်သူဝိုင်းတော်သားတွေနဲ့ တစ်ကမ္ဘာလုံးက သူ့ရဲ့ ပရိသတ်တွေဟာ သူ့အတွက် ဝမ်းနည်းစကားတွေ ပေးပို့ခဲ့ ကြတယ်။

"ဘဝကို ပျော်ရွှင်အောင် နေသွားမယ်လို့ ဆုံးဖြတ်ချက်သာ ချနိုင်သွားရင် အခက်အခဲတွေကို အေးအေးလူလူ ကျော်ဖြတ်သွားနိုင်မှာပါ" ဆိုတဲ့ သူ့ရဲ့ စကားအတိုင်း သူ့ဘဝရဲ့ နေ့ဝင်ချိန်ကို သူ့ဖြစ် ချင်တဲ့ အတိုင်း ရင်ဆိုင်သွားနိုင်ခဲ့တယ်။

ပြီးတော့ Nightbirde ဟာ လက်ကျန်ဘဝလေးကို ပျော်ရွှင်စွာ ကုန်ဆုံးဖို့ အခက်အခဲတွေ ကုန်ဆုံးချိန် အထိ စောင့်ဆိုင်းနေစရာမလို၊ အခက်အခဲကြားကနေပဲ ပျော်ရွှင်စွာ နေလိုက်ကြဖို့ တိုတောင်းတဲ့ အချိန်လေးမှာပဲ တစ်ကမ္ဘာလုံးမှာရှိတဲ့ မိန်းမသားတွေနဲ့ လူသားတွေအတွက် သတင်းစကား ပေးသွား နိုင်ခဲ့တယ်။

Nightbirde ဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးအတွက် တကယ့်ကို တိုက်ပွဲဝင် အမျိုးသမီးတစ်ယောက် ဖြစ်ပေးသွားခဲ့တယ်။ စိစ်လက်နက် တွေ မကိုင်စွဲခဲ့ပေမဲ့ လူသားတွေရဲ့ အနာဂတ်ဘဝမှာ အခက်အခဲတွေ ကို လက်မှိုင်မချဘဲ ရင်ဆိုင်တိုက်ခိုက်ရင်း ပျော်ရွှင်မှုတွေကို ရယူဖို့ အလင်းရောင်ပေးခဲ့တဲ့ ထက်မြက် သန်မာတဲ့ အမျိုးသမီး ဖြစ်ပေးသွား ခဲ့တယ်။

Nightbirdeဟာ ကမ္ဘာလောကကြီးကနေ နှုတ်ဆက်ထွက်ခွာ သွားပေမဲ့ သူ့ရဲ့ စကားသံတွေ၊ သူ့ရဲ့သီချင်းသံတွေဟာ ကမ္ဘာပေါ်မှာ အချိန်တွေအကြာကြီး ပျံ့လွင့်နေဦးမှာ အသေအချာပါပဲ။

မနာလိုစိတ် မမွေးပါနဲ့

မိန်းမသား အများစုက မနာစိတ် ပြင်းပြကြတယ်။ ကိုယ့်ထက် ပိုလှမှာကို မလိုလားကြဘူး။ ကိုယ့်ထက် ပိုတော်သွားမှာကို မကြည် ဖြူကြဘူး။ ကိုယ့်ထက် ပိုအောင်မြင်သွားမှာကို မကြိုက်ကြဘူး။

ဒီလိုမျိုး ကိုယ့်ထက်သာရင် မနာလို၊ မကြည်ဖြူ၊ မလိုလား၊ မရှုစိတ်ဖြစ်ခြင်းက ကိုယ် ထက်မြက်ဖို့၊ ကိုယ် အောင်မြင်ဖို့အတွက် ကိုယ်ကိုယ်တိုင် ပိတ်ပင်ထားတဲ့ အတားအဆီးတွေပါပဲ။ ကိုယ်ကိုယ် တိုင် ဖန်တီးထားတဲ့ အားနည်းချက်တွေပါပဲ။

မနာလိုစိတ်ဆိုတာ ကိုယ့်ရဲ့ သိမ်ငယ်စိတ်ကနေ စတည်လာ တာပါ။ ကိုယ့်မှာမရှိတာ သူ့မှာရှိနေလို့၊ ကိုယ် မလုပ်နိုင်တာကို သူ လုပ်နိုင်လို့ ဖြစ်လာတဲ့ စိတ်အခြေအနေပါ။ တစ်နည်းပြောရရင် ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် မယုံကြည်လို့၊ သံသယစိတ် များလို့၊ ကြိုးစားလိုစိတ် မရှိလို့ ဝင်လာတဲ့ စိတ်ဆိုး၊ စိတ်ယုတ်ပါပဲ။ ဒီစိတ်ဝင်လာပြီဆိုရင် ကိုယ်မနာလိုတဲ့သူရဲ့ ပျက်စီးရာ ပျက်စီးကြောင်းကိုပဲ အမြဲတွေးကြံ နေတော့မယ်။ ဒီအခါ ကိုယ့်မှာရှိတဲ့ ပင်မစွမ်းရည်တွေကလည်း မတိုးလာတော့ဘဲ ကိုယ့်ရဲ့ ပျော်ရွှင်ခြင်းတွေပါ ဝေးကွာ ပျောက်ဆုံးရတော့မှာ အသေအချာပါပဲ။

ဒါကြောင့် မနာလိုစိတ်က မွေးမြူရမယ့်စိတ် မဟုတ်ပါဘူး။ တိုက်ထုတ်ရမယ့် စိတ်ညစ်ပါ။

ကိုယ်ထက်သာရင် မုဒိတာပွားတတ်ဖို့ ကြိုးစားပါ။ ကိုယ် မလုပ်နိုင်တာကို သူ လုပ်နိုင်ရင် သူ ဘာကြောင့် လုပ်နိုင်တာလဲ၊ ကိုယ်က ဘာလို့ မလုပ်နိုင်တာလဲ . . . စသဖြင့် သူ့ရဲ့ အားသာချက်၊ ကိုယ့်ရဲ့ အားနည်းချက်ကို ဖော်ထုတ်ပါ။ သူ့ရဲ့လုပ်ရပ်ကို အတုယူပြီး သင်ခန်းစာယူပါ။ သူ့ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းကို စိတ်ရင်းနဲ့ ချီးကျူးပါ။

ဒါကြောင့် ထက်မြက် အောင်မြင်ချင်ရင် ကိုယ့်ထက်သာသူနဲ့ ဆုံတွေ့တဲ့အခါ မနာလိုစိတ် မမွေးဘဲ အားကျစိတ်ကို မွေးကာ မဖြစ် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါလို့ တိုက်တွန်းချင်တယ်။

အချင်းချင်း ဖေးကူပါ၊ မြှင့်တင်ပါ

“မိန်းကလေးဆိုတာ ဘယ်လို နေရမယ်”၊ “မိန်းကလေးဖြစ်ပြီး ဘယ်လို နေနေတာလဲ”၊ “မိန်းမဆိုတော့ ဘယ်ဟာကို မလုပ်ရဘူး” ဒီလိုမျိုး ဟိုဟာမလုပ်နဲ့၊ ဒီဟာမလုပ်နဲ့...စတဲ့ တားမြစ်ချက်တွေ၊ သတ်မှတ်ချက် တွေက ဘယ်သူ့ ဘယ်သူဆီကမှ လာတာ မဟုတ်ဘူး။

အမေ့ဆီကနေ သမီးဆီကို လာတာ။ အဒေါ်ဆီကနေ တူမ ဆီကို လာတာ။ အဘွားဆီကနေ မြေးမဖြစ်သူဆီကို လာတာ။ တစ်နည်းပြောရရင် မိန်းမသားတွေအတွက် ဘောင်ခတ်ထားတဲ့ သတ်မှတ် ချက်တွေက မိန်းမသားအချင်းချင်း လက်ဆင့်ကမ်းလာကြတာပါပဲ။ “သဘာဝမှာ ယောက်ျားဆိုတာ တည်ရှိပြီး မိန်းမဆိုတာကလည်း ထပ်တူတည်ရှိနေတာပဲ။ မွေးဖွားခြင်းက အဖိုသဘာဝ ဖြစ်ပြီး သေဆုံးခြင်းက အမ သဘာဝပဲ။ အကြောက်တရားက အဖို ဓာတ်ဖြစ်ပြီး စွမ်းအင်က အမဓာတ်ပဲ” လို့ ပြောခဲ့ပြီးပါပြီ။

ဒါကြောင့် ကိုယ်ကနေ လက်ဆင့်ပြန်ကမ်းရတဲ့အခါ ပုံစံခွက် အဟောင်းကိုပဲ လက်ဆင့်ပြန် မကမ်းပါနဲ့။ ယောကျာ်းတွေကပဲ ကြီးမြတ်တာ မဟုတ်သလို မိန်းမတွေကလည်း မနိမ့်ကျဘူးဆိုတာကို ကိုယ်တိုင်လက်ခံပြီး လက်ဆင့်ပြန်ကမ်းပါ။

အမျိုးသမီးတွေ၊ မိန်းမသားတွေ နေရာမရကြဘူးဆိုတာ ကလည်း မိန်းမသားအချင်းချင်း နေရာ မပေးချင်ကြမှုအပေါ် များစွာ မူတည်နေပါသေးတယ်။ ကိုယ့်ကို ဦးဆောင်မယ့်သူက ကိုယ့်လို မိန်းမသား ဖြစ်နေတာကြောင့် မနာလိုစိတ်နဲ့ နေရာမပေးချင်ကြဘူး။ မိန်းမသားတွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ “သူက ဘယ်လို” နဲ့ အပုပ်ချတာက လည်း များသောအားဖြင့် မိန်းမသားအချင်းချင်းကပဲ ပြုလုပ်ကြတာ ပါပဲ။

ကျား၊ မ တန်းတူ အခွင့်အရေးဆိုတာကို လိုချင်ရင် ကိုယ့်အချင်းချင်း အရင်လေးစားတတ်ဖို့ လိုတယ်။ ကိုယ်ကိုယ်တိုင်က ကျား၊ မ ခွဲခြားမှုကို အရင်ဖျက်ချိုးပစ်ရမယ်။ ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ်၊ မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ် သူ့မှာ ဦးဆောင်နိုင်စွမ်း၊ လုပ်ဆောင်နိုင်စွမ်းရှိရင် နေရာပေးပြီး ကိုယ်ကလည်း လိုလိုလားလား ပံ့ပိုးပေးရမယ်။ သူ့ရဲ့ လုပ်နိုင်စွမ်းက ကိုယ့်ထက်သာရင် မနာလိုစိတ် မဖြစ်ဘဲ စိတ်ရင်း အမှန်နဲ့ ချီးကျူးရမယ်။ အားပေးရမယ်။

မြွားတစ်စင်း အရှိန်ပြင်းပြင်းနဲ့ ရှေ့ကိုရောက်ဖို့အတွက် လေး ကြိုးကို

တင်းနေအောင် ဆွဲဖို့လိုတယ်။ ဒီလိုပါပဲ။ မိန်းမသားတွေ နေရာရဖို့ မိန်းမသားအချင်းချင်း ဖေးကူဖို့ လိုတယ်။ အချင်းချင်း အားပေး မြှင့်တင်ဖို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် မိန်းမသားတွေ နေရာရဖို့၊ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမသားတွေ ထွက်ပေါ်လာဖို့ မိန်းမသား အချင်းချင်း လေးစားပါ။ ဖေးမကူညီပါ။ ရပ်တည်ကာကွယ်ပါ။ ဒါဆိုရင် မိန်းမသားတိုင်း ထက်မြက် လာမှာပါ။

အမျိုးသမီးများ အပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးဖို့ ပူးပေါင်းပါဝင် ဆောင်ရွက်စို့

"အကြမ်းဖက်" ဆိုတဲ့ စကားလုံးကို မြန်မာအဘိဓာန်မှာ "အကြမ်းနည်းကို အသုံးပြုသည်" လို့ အဓိပ္ပာယ် ဖွင့်ဆိုထားတယ်။ ဆင့်ပွားဖွင့်ဆိုရရင် "တစ်ဖက်သားအပေါ် ထိခိုက်စေလိုသော ရည် ရွယ်ချက်ဖြင့် ခွန်အားသုံး၍ ထိပါးတိုက်ခိုက်ခြင်း" လို့ ဖွင့်ဆိုနိုင်တယ်။ ဒါကြောင့် အကြမ်းဖက်မှုက မကောင်းတဲ့ စိတ်စေတနာ အပေါ် အခြေတည်ပြီး ဖြစ်ပေါ်လာသော မကောင်းမှုပင် ဖြစ်သည်။

အကြမ်းဖက်မှုဆိုတာ ခွန်အားကြီးသူက ခွန်အားငယ်သူကို အနိုင်ကျင့်တဲ့ ဖြစ်စဉ်တစ်ခု ဖြစ်တယ်။ အကြမ်းဖက်ခံရခြင်းက ယောကျ်ားတွေမှာလည်း ဖြစ်နိုင်တယ်။ ဒါပေမဲ့ ယောကျ်ားတွေနဲ့ နှိုင်းယှဉ်ရင် ပိုမိုခွန်အားနည်းပါးတယ်လို့ မိရိုးဖလာအသိနဲ့ ပိုင်းခြား ထားခြင်းခံရတဲ့ မိန်းမသားတွေက ပိုမိုအကြမ်း ဖက်ခံရလေ့ ရှိတယ်။

မိန်းမသားတွေအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုမှာ . . .

(၁) ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု၊

(၂) စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာအကြမ်းဖက်မှု ဆိုပြီး ယေဘုယျအားဖြင့် နှစ်ပိုင်းခွဲခြားနိုင်တယ်။

ရုပ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှာ ထိခိုက်နစ်နာစေလိုတဲ့ စိတ်ဖြင့် ရိုက်နှက်ခြင်းက စပြီး လိင်အမြတ်ထုတ်ခြင်း အထိ ပါဝင်တယ်။ စိတ်ပိုင်းဆိုင်ရာ အကြမ်းဖက်မှုမှာ ထိပါးရိပါးပြောဆိုခြင်းကစပြီး ပညာရေး၊ လူမှုရေး အစရှိသည့် လူ့အဖွဲ့အစည်းအတွင်း ရပိုင်ခွင့်တွေကို ကန့်သတ်ထိန်းချုပ် ခံခြင်းတွေ ပါဝင်တယ်။

ဒီအကြမ်းဖက်မှုတွေက ဘာကြောင့် ဖြစ်ကြရသလဲ။

အစဉ်အဆက် လက်ဆင့်ကမ်း သယ်ဆောင်လာကြတဲ့ ဝါဒ မှိုင်းကြောင့် အဓိကဖြစ်နေကြတယ်။ ကမ္ဘာမှာရော မြန်မာမှာပါ ဖိုဝါဒ အင်မတန် အားကြီးတယ်။ ယောကျ်ားကပဲ မြင့်မြတ်တယ် ဆိုတဲ့ဝါဒကို လက်ကိုင်ပြုကြတယ်။ မိန်းမဆိုတာ ယောကျ်ားအပေါ် မှီခိုရမယ်လို့ တစ်ဖက်သတ်အမြင် ရှိကြတယ်။ အိမ်ထောင်စုစာရင်း မှာတောင် မိန်းမသားတွေကို "မှီခို" လို့ပဲ ထည့်သွင်းတတ်ကြတယ်။ ဒီအယူအဆကြီးက အကြမ်းဖက်မှုကို သန္ဓေတည်လာစေခြင်းပါပဲ။

ခွန်အားကို အလွဲသုံးစားလုပ်ခြင်းကလည်း အကြမ်းဖက်မှုကို မွေးမြူပေါက်ဖွားစေတယ်။ "ငါ ခွန်အားကြီးတယ်"၊ "ငါ လုပ်ရင် ဖြစ်တယ်"၊ "ငါ ထိရင် ကြွေတယ်"၊ "ငါ နင်းရင် ကြေတယ်" စသဖြင့် မိမိရဲ့ခွန်အားကို မကောင်းတဲ့ လက်နက်အဖြစ် ကိုင်စွဲနေကြခြင်းကြောင့် အဓမ္မပြုကျင့်မှု၊ အိမ်တွင်း အကြမ်းဖက်မှု တွေက မကြာခဏ ဖြစ်နေကြရခြင်းပါပဲ။

နိုင်ငံတကာမှာ လိုက်နာကျင့်သုံးနေကြတဲ့ လူ့အခွင့်အရေးတွေကို မသိခြင်း၊ မျက်ကွယ်ပြုခြင်း ကလည်း အကြမ်းဖက်မှုကို ဖြစ် စေတဲ့ အကြောင်းအရင်းတစ်ရပ်ပဲ ဖြစ်တယ်။

အကြမ်းဖက်မှုတွေ လျော့ပါးစေဖို့ ဘယ်လိုလုပ်ကြမလဲ။

ယောက်ျားသားတွေ အနေနဲ့ အကြမ်းဖက်မှုက မကောင်းတဲ့ ဒုစရိုက်မှုတစ်ခုဖြစ်ကြောင်း နားလည် သဘောပေါက်ပါ။ လက်ကိုင် ပြုထားတဲ့ ဖိုဝါဒကို လွှတ်ချပြီး ကျား၊ မ တန်းတူလက်ခံနိုင်အောင် ကြိုးစားပါ။ မိန်းမသားတွေအပေါ် လေးစားပါ။ မိမိရဲ့ခွန်အားကို မကောင်းတဲ့ နေရာမှာ အသုံးမချဘဲ ကောင်းမွန်တဲ့ နေရာမှာ အကျိုး ရှိရှိ အသုံးချပါ။ စဉ်ဆက်မပြတ် ပြဋ္ဌာန်းထားတဲ့ လူ့အခွင့်အရေး တွေကို မျက်ခြေမပြတ် လေ့လာပါ။ လိုက်နာကျင့်သုံးပါ။

မိန်းမသားတွေကလည်း ယောက်ျားသားတွေအပေါ် မှီခိုလိုစိတ်ကို ဖျောက်ပါ။ "အားနွဲ့သူပါရင်" ဆိုတဲ့စိတ်ကို မမွေးမြူပါနဲ့။ ကျား၊ မ တန်းတူ ရင်ဘောင်တန်းနိုင်ကြောင်း ကြိုးစားပြသပါ။ မိမိကိုယ်တိုင် ကလည်း လူ့အခွင့်အရေး ဥပဒေတို့ကို အစဉ်လေ့လာပါ။ မိမိအပေါ် လူ့အခွင့်အရေး ချိုးဖောက်ခံနေကြောင်း သိရင် ဘယ်လို ဖြေရှင်းရမလဲကို သိရှိအောင် လေ့လာချည်းကပ်ပါ။ ထက်ထက် မြက်မြက် နေထိုင်ပြုမူပါ။

မိန်းမသားတွေအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးဖို့ဆိုတာ တစ်ဦးကောင်း၊ တယောက် ကောင်းနဲ့ မလုပ်ဆောင်နိုင်ပါဘူး။ အားလုံးက ပူးပေါင်းပါဝင်ပြီး ဆောင်ရွက်မှ အောင်မြင်နိုင်မယ့် အရေးကိစ္စပါ။

ဒါကြောင့် "အမျိုးသမီးများအပေါ် အကြမ်းဖက်မှုကို ကာကွယ်တားဆီးဖို့ ပူးပေါင်းပါဝင်ဆောင်ရွက်စို့" လို့ တိုက်တွန်းလိုက်ချင် ပါတယ်။

စာကြွင်း - ဤစာစုသည် ၂၀၂၃ ခုနှစ်၊ ဒီဇင်ဘာလတွင် ၁၆ ရက်တာ လှုပ်ရှားမှု အထိမ်းအမှတ် အနေဖြင့် Happy Healthy Myanmar မှ ကျင်းပခဲ့သော ဆောင်းပါးတိုပြိုင်ပွဲ၌ နှစ်သိမ့်ဆုရ ဆောင်းပါးတို တစ်ပုဒ်ဖြစ်ပါသည်။

အလှဆုံး ပန်းလေး ဖြစ်ပါစေ

သီချင်းလေးတစ်ပုဒ် နားထောင်ဖူးတယ်။

Jemaine Stewart . "We Don't Have to Take Our Clothes Off" ဆိုတဲ့ သီချင်းလေးပါ။ အဲဒီ သီချင်းလေးရဲ့ စာသား တချို့ကို သဘောကျမိတယ်။

"နှစ်ကိုယ်တူ အချိန်ကောင်းလေးရဖို့အတွက် အဝတ်တွေ ချွတ်စရာ မလိုပါဘူး။ ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထားပါ။ ကိုယ့် အဆင့်ကိုယ် မြှင့်တင်ပါ"

ဒီသီချင်းလေးကို နားထောင်ပြီးတော့ အတွေးတွေ အများကြီး ဖြစ်လာမိတယ်။

မိန်းမသားတွေကို ပန်းကလေးတွေနဲ့ ခိုင်းနှိုင်းလေ့ရှိကြတယ်။ ပန်းဆိုတာ နူးညံ့တယ်။ သင်းပျံ့တယ်။ လှပတယ်။ ပြီးတော့ အမြင် တင့်သလို ကြွေဖို့လည်း သိပ်လွယ်တာက ပန်းရဲ့ သဘာဝပါပဲ။

ပန်းဆိုတဲ့ သဘောက သိပ်လှလွန်းရင် ခူးယူချင်သူတွေ ဝိုင်းဝိုင်းလည်နေတတ်တယ်။ အဲဒီအခါ အလှမှာ မာန်တက်လွန်းခဲ့ရင် ပန်းလေးက လက်ဆိပ်သင့်တဲ့ ပန်းဘဝ ရောက်သွားတတ်တယ်။ ပန်းခူးသူတွေက မွှေးနေခိုက်၊ လန်းနေခိုက် နှစ်ခြိုက်တတ်ကြပေမဲ့ ရနံ့မဲ့သွားတဲ့အခါ၊ ညှိုးနွမ်းသွားတဲ့အခါ ပစ်ချသွားတတ်ကြတယ်။ ပန်းလေးတွေနဲ့တူတဲ့ မိန်းမသားတွေက ဖူးပွင့်ချိန်မှာ လှပတင့် တယ်ဖို့ လိုသလို ပန်းကောင်း အညွန့်ကျိုးမဖြစ်ဘဲ လှလှပပနဲ့ ရေရှည် ဖူးပွင့်နေနိုင်ဖို့လည်း ကိုယ့်ကိုယ်ကိုယ် တန်ဖိုးထား ကာကွယ်တတ် ရမယ်။

တန်ဖိုးဆိုတဲ့နေရာမှာ နှင်းဆီမှ၊ သဇင်မှ မဟုတ်ပါဘူး။ အဆင်း၊ ရနံ့နဲ့ပြည့်စုံရင် အလေ့ကျ ပေါက်နေတဲ့ တောရိုင်းပန်းတောင် အမြတ်တနိုးနဲ့ တန်ဖိုးထားခံရမှာပါပဲ။

ပတ်ဝန်းကျင်မှာ၊ လူမှုကွန်ရက်သတင်းတွေမှာ သမီးရည်းစား ချိန်းတွေ့ရင်း အပေါင်းအသင်းတွေနဲ့ မိန်းကလေးကို အုပ်စုလိုက် အဓမ္မကျင့်တာတွေ၊ နမသားချင်း မစာနာဘဲ ဖျက်ဆီးတာတွေကို ဖတ်ရှုတွေ့မြင်နေရတယ်။

ဒီလို ရက်စက်ယုတ်မာတဲ့ အမဲလိုက် ယောက်ျားညံ့တွေက ပတ်ဝန်းကျင်မှာ ရှိနေတာကြောင့် မိန်းမသားတွေအနေနဲ့ ကိုယ့်ချစ်သူ ပဲဆိုပြီး အယုံလွယ်လို့ မရပါဘူး။ တရားဝင် လက်ထပ်ထိမ်းမြားခြင်း မပြုရသေးခင် သမီးရည်းစား ချစ်သူဘဝမှာ တန်ဖိုးထားအပ်တဲ့ မိမိဘဝကို စည်းကျော်၊ နယ်ကျော် အသုံးတော်

မခံမိပါစေနဲ့။

မိန်းမဆိုတာ ယောကျ်ားတွေအတွက် ဇိမ်ခံ ဖျော်ဖြေရေးပစ္စည်း အဖြစ်မခံပါနဲ့။

ဟိုအရင်က မြန်မာနိုင်ငံမှာ ကျား၊ မ ခွဲခြားဆက်ဆံမှု သိပ် အားကြီးလွန်းခဲ့တယ်။ "မိန်းကလေးပဲ သေစာ၊ ရှင်စာ ဖတ်တတ်ရင် တော်ရောပေါ့" ဆိုပြီး မိန်းကလေးတွေရဲ့ ပညာဆက်လက်သင်ယူ ရေးကို အားမပေးခဲ့ကြဘူး။ မျက်မှောက်မှာတော့ ဒီခွဲခြားမှုက အတော်အသင့် ပပျောက်နေပြီဆိုပေမဲ့ အတိအလင်း ပပျောက်နေတာ တော့ မဟုတ်သေးဘူး။ ပညာရေး၊ လူမှုရေး အစရှိတဲ့ နယ်ပယ် အသီးသီးမှာ ကျား၊ မခွဲခြားမှုတွေက ဆက်လက်ရှိနေဆဲပါပဲ။

ဘယ်လိုပဲ ခွဲခြားနေပါစေ။ မိန်းမသားတွေအနေနဲ့ တတ်သင့် တတ်အပ်တဲ့ ပညာကို သင်ယူပြီး အမြင်ကျယ်ကျယ်နဲ့ စဉ်းစားတွေး ခေါ်မှု ရင့်သန်အောင် အားထုတ်ပါ။ ခေတ်အမြင်၊ ခေတ်အခြေအနေ နဲ့ ကျား၊ မတန်းတူ ရင်ဘောင်တန်း ရှေ့ဆက်နေရတဲ့ ကာလမှာ မိမိကိုယ်ကိုယ် ပိုမိုထိန်းသိမ်းကာကွယ်ရင်း တန်ဖိုးရှိတဲ့၊ လှပတဲ့၊ ရနံ့သင်းထုံတဲ့၊ ထက်မြက်တဲ့ ပန်းကောင်းပန်းမြတ်အဖြစ် ဖူးပွင့် ပြလိုက်စမ်းပါ။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အဖြစ် ရှင်သန်ပြလိုက် စမ်းပါ။

ထက်မြက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှု

နေရာတိုင်း၊ အဖွဲ့အစည်းတိုင်းမှာ ခေါင်းဆောင်ဆိုတာ ရှိကြတယ်။ သေးငယ်တဲ့ ပုရွက်ဆိတ်၊ ပျားတွေကစပြီး ကြီးမားတဲ့ ဆင်တွေအထိ ခေါင်းဆောင်ရှိကြတယ်။ ဒီလို တိရစ္ဆာန်တွေမှာတောင် ခေါင်းဆောင်လိုအပ်ရင် လူသားတွေမှာ ပိုလို့တောင်လိုအပ်တယ်။

လူသားတွေအတွက် ခေါင်းဆောင်ဆိုတဲ့ နေရာမှာ မိန်းမတွေထက် ယောကျ်ားတွေက ပိုနေရာ ရကြတယ်။ "ကြက်မတွန်လို့ မိုးမလင်းပါဘူး"ဆိုတဲ့ ခွဲခြားဆက်ဆံမှုကြောင့် မိန်းမသားတွေအတွက် -နေရာမပေးချင်ကြဘူး။ တကယ်တော့ ကျား၊ မ တန်းတူ အခွင့်အရေး ရနေတဲ့ မျက်မှောက်ခေတ်မှာ မိန်းမတွေလည်း ဦးဆောင်နိုင်တယ် ဆိုတာကို လက်ခံစေဖို့အတွက် မိန်းမတွေရဲ့ ခေါင်းဆောင်နိုင်မှု စွမ်း ရည်ကို ထုတ်ဖော်ပြသဖို့ လိုတယ်။

ဒါကြောင့် ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်မှာ ထက်မြက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်မှုကို ပေးနိုင်တဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက် ဖြစ်အောင် ကြိုးစားဖြည့်ဆည်းဖို့ လိုတယ်။

ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်မှာ အခြေခံကျင့်ဝတ် ၆ ပါး ရှိသင့်တယ်လို့ ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက ဟောကြားခဲ့ဖူးတယ်။

အဲဒီကျင့်ဝတ်တွေက ....

(၁) အရေးကိစ္စတွေမှာ အများတကာထက် တက်တက်ကြွကြွ လုပ်ဆောင်တတ်ခြင်း၊

(၂) ကိစ္စတိုင်းမှာ အမြဲတမ်း မျက်စိဖွင့်၊ နားစွင့်ပြီး နိုးနိုးကြားကြား ရှိတတ်ခြင်း၊

(၃) သူတစ်ပါးအပေါ် သနားကြင်နာတတ်ခြင်း၊

(၄) ပြောဆိုဆက်ဆံရာမှာ ဒေါသကို ရှေ့တန်းမတင်ဘဲ အရာရာ သည်းခံနိုင်ခြင်း၊

(၅) ကိစ္စကြီးငယ်ကို သင့်၊ မသင့် ဉာဏ်ပညာနဲ့ ဝေဖန်ပိုင်းခြား နိုင်စွမ်းရှိခြင်း၊

(၆) ကိုယ်တိုင် ဝေဖန်ပိုင်းခြားနိုင်ရုံသာမက သူတစ်ပါးကိုလည်း အမှား၊ အမှန်ထောက်ပြကာ လမ်းမှန်ရောက်အောင် စည်းရုံး နိုင်ခြင်းတို့ ဖြစ်တယ်။

မြန်မာ့လူ့ဘောင်မှာ ဒီလိုခေါင်းဆောင်ကျင့်ဝတ်တွေ ရှိသလို ခေါင်းဆောင်မဖြစ်ထိုက်သူတွေကိုလည်း "ကဏန်း၊ ပုတ်သင်၊ ကိုင်းပင်၊ လိပ်မျိုး၊

နွားသိုး၊ ခွေးအ ဤခြောက်ဝ နာယက မတင်ထိုက်” လို့ ခွဲခြားထားပြန်တယ်။

“ငါသိ၊ ငါတတ်၊ ငါတော်၊ ငါမှန်” နဲ့ မိမိအတ္တ၊ မိမိအကျိုးကို ရှေ့တန်းတင်တတ်တဲ့ ကဏန်းလို လူမျိုးတွေ၊ ဘယ်သူပြောပြော အမှားအမှန် မပိုင်းခြားဘဲ လက်ခံလုပ်တတ်တဲ့ ပုတ်သင်လို လူမျိုး တွေ၊ ဖြောင့်မတ်တည်ကြည်မှု မရှိဘဲ တစ်ဖက်သားအပေါ် မှီခိုတတ်တဲ့ ကိုင်းပင်လို လူမျိုးတွေ၊ “ဘယ်သူသေသေ ငတေမာရင်ပြီးရော” ကိုယ့်အကျိုးကိုပဲ ကြည့်တတ်တဲ့ လိပ်လို လူမျိုးတွေ၊ ရှေ့နောက် မစဉ်းစားဘဲ ရှူးရှူးဒိုင်းဒိုင်း လုပ်တတ်တဲ့ နွားသိုးလို လူမျိုးတွေ၊ ရေသာခို အချောင်နှိုက်တတ်တဲ့ ခွေးအလို လူမျိုးတွေကို ခေါင်းဆောင် မဖြစ်ထိုက်ဘူးလို့ ကန့်သတ်ထားတယ်။

မိန်းမပဲဖြစ်ဖြစ်၊ ယောက်ျားပဲဖြစ်ဖြစ် လူသားတွေရဲ့ ပင်ကိုသဘာဝကိုက နေရာကို စွဲလန်းတတ် ကြတယ်။ ဘက်စကား စီးတာကစပြီး တခြားတခြားသော မြင့်မားတဲ့နေရာတွေအထိ နေရာဆိုတဲ့ စကားလုံးကို နှစ်ခြိုက်ခုံမင်တတ်ကြတယ်။ ရောက်သည့် နေရာတိုင်း ခေါင်းဆောင်ဖြစ်ချင်ကြသူချည်းပါပဲ။

ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက်အနေနဲ့ ထက်မြက်တဲ့ ခေါင်းဆောင်တစ်ယောက် .ဖြစ်ချင်ရင် ဆိုင်ရာပိုင်ရာရှိလို့ ခေါင်းဆောင် ဖြစ်လာတာမျိုးမဟုတ်ဘဲ အရည်အချင်းရှိတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်း ဖြစ်လာအောင် ကြိုးစားရမယ်။

ဒီနေရာမှာ အောင်မြင်အောင်၊ တိုးတက်အောင် ရှေ့ကနေ ကြိုးစားရုန်းပြီး တစ်ဖက်သားကို အာဏာပြ၊ အမိန့်ချတာကိုမျိုးကို မပြုမူမိအောင် အမြဲသတိချပ်ရမယ်။ ခေါင်းဆောင်နဲ့ အာဏာရှင်က မတူကွဲပြားပေမဲ့လည်း အလွှာပါးလေးပဲ ခြားထားတာပါ။ အဲဒီအလွှာ လေးကို မကျော်မိအောင် အသိ၊ သတိနဲ့ ဦးဆောင်ရမယ်။

ဒါ့ပြင် တစ်ဖက်သားရဲ့ ကောင်းကျိုးကိုလိုလားတဲ့ မေတ္တာစိတ်၊ တစ်ဖက်သားအပေါ် သနားကြင်နာတဲ့ ကရုဏာစိတ်၊ တစ်ဖက်သားရဲ့ ကြီးပွားတိုးတက်မှုကို ဝမ်းသာကျေနပ်ပေးတတ်တဲ့ မုဒိတာစိတ်၊ သူတစ်ပါး ကနေ ကိုယ့်အပေါ် မကောင်းတဲ့ အပြုအမူတွေကို သည်းခံ ခွင့်လွှတ်တတ်တဲ့ ဥပေက္ခာစိတ် ဆိုတဲ့ ဗြဟ္မစိုရ်တရား တွေကိုလည်း အမြဲလက်ကိုင်ထားရမယ်။

မြတ်ဗုဒ္ဓ ဟောကြားတော်မူခဲ့တဲ့ “ထကြွ၊ နိုးကြား၊ သနား၊ သည်းခံ၊ ဝေဖန်၊ ထောက်ရှု” ဆိုတဲ့ ခေါင်းဆောင်ကောင်း တစ်ယောက်ရဲ့ အခြေခံအချက် ၆ ချက်အပေါ် ဗြဟ္မစိုရ်တရား ၄ ပါး ပေါင်းစပ်ပြီး ဟန်ချက်ညီညီ ဦးဆောင်မယ်ဆိုရင် “ကြက်မ တွန်လို့ မိုးလင်းချိန်” ကို ရောက်မှာ မလွဲပါပဲ။ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမ ခေါင်းဆောင်ကောင်းတစ်ယောက် ဖြစ်လာမှာ အသေအချာပါပဲ။

ထက်မြက်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မ (၁)

"အောင်မြင်တဲ့ ယောက်ျားတစ်ယောက်ရဲ့ အနောက်မှာ ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမတစ်ယောက် ရှိတယ်" ဆိုတဲ့ စကားကို ကြား ဖူးမှာပါ။

ဒီစကားကို ဆင့်ပွားပြောရရင် . . .

အောင်မြင်တဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီးတစ်ယောက်ရဲ့ အနောက်မှာ ထက်မြက်တဲ့ အိမ်ရှင်မတစ်ယောက် ရှိတယ်။

ဗုဒ္ဓမြတ်စွာက အနာထပိဏ်သူဌေးကြီးရဲ့ သမီးချွေးမဖြစ်သူ သုဇာတာကို ဟောကြားခဲ့တဲ့ တရားတစ်ပုဒ်ရှိတယ်။ ဒီထဲမှာ ဗုဒ္ဓ မြတ်စွာက မယား ၇ ယောက် တစ်နည်းအားဖြင့် အိမ်ထောင်ရှင်မ ၇ ယောက်ရှိတယ်လို့ ဟောကြားထားခဲ့တယ်။

အဲဒီ အိမ်ထောင်ရှင်မ ၇ ယောက်က ....

(၁) သူသတ်နှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ၊

(၂) ခိုးသူနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ၊

(၃) အရှင်နှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ၊

(၄) အမိနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ၊

(၅) နမနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ၊

(၆) အဆွေခင်ပွန်းနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ၊

(၇) ကျွန်နှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ တို့ ဖြစ်တယ်။

(၁) သူသတ်နှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ

ဒီအိမ်ထောင်ရှင်မက ဒေါသ၊ မောဟစိတ်တွေ ပြင်းထန်သူ ဖြစ်တယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ လင်ယောကျ်ား အိမ်ထောင်ဦးစီးအပေါ် မလေးစား၊ မမြတ်နိုးဘဲ တခြားယောကျ်ားတွေအပေါ် ရာဂတပ်မက်စိတ် ပြင်းပြတယ်။ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်ထောင်ဦးစီးအပေါ် သေကြောင်း၊ ပျက်စီး ကြောင်းကို အမြဲကြံစည်နေတတ်တယ်။

(၂) ခိုးသူနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ

ဒီအိမ်ရှင်မက ကိုယ့်ရဲ့ လင်ယောကျ်ား အိမ်ထောင်ဦးစီးက ရှာဖွေပေးတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်းကို မထိမ်းသိမ်း၊ မစောင့်ရှောက်၊ စုဆောင်း ခြင်းမရှိဘဲ ဥစ္စာနည်းသည်ဖြစ်စေ၊ များသည်ဖြစ်စေ သုံးဖြုန်းဖို့ကိုပဲ အာသီသ ရှိနေတတ်တယ်။

(၃) အရှင်နှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ

ဒီအိမ်ရှင်မက ကိုယ့်ရဲ့အလုပ်ကို လုပ်ကိုင်ရမှာကို ပျင်းရိနေတတ်တယ်။ နှုတ်အာကြမ်းတယ်။ လင်ယောကျ်ား အိမ်ထောင်ဦးစီးကို အနိုင်ယူ ဗိုလ်ကျတတ်တယ်။

(၄) အမိနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ

ဒီအိမ်ရှင်မက ကိုယ့်ရဲ့ လင်ယောကျ်ား အိမ်ထောင်ဦးစီး နည်းတူ ကိုယ့်ရဲ့ အိမ်ထောင်စီးပွားကို အမြဲလိုလားတယ်။ အိမ်ထောင်ဦးစီးကိုရော အိမ်ထောင်ဦးစီးက ရှာဖွေပေးတဲ့ ဥစ္စာပစ္စည်း ကိုပါ မိခင်က ရင်သွေးကို စောင့်ရှောက်သလို ရင်အုပ်မကွာ စောင့် ရှောက်တတ်တယ်။

(၅) နှမနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ

ဒီအိမ်ထောင်ရှင်မက ကိုယ့်ရဲ့ လင်ယောကျ်ား အိမ်ထောင်ဦးစီးအပေါ် ညီမဖြစ်သူက အစ်ကိုကြီး ဖြစ်သူကို ဆက်ဆံသလို ရိုသေ တယ်။ အရှက်နဲ့ယှဉ်တဲ့စိတ် ရှိတယ်။

(၆) အဆွေခင်ပွန်းနှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ

ဒီအိမ်ထောင်ရှင်မက ကိုယ့်ရဲ့ လင်ယောကျ်ား အိမ်ထောင်ဦးစီး အပေါ် ဝေးကွာနေတဲ့ မိတ်ဆွေကို ပြန်တွေ့တဲ့အခါ ပေးတဲ့အပြုံးနဲ့ အစဉ်ဆက်ဆံတယ်။ လင်ယောကျ်ားမျက်နှာ တစ်ကမ္ဘာထင်၊ အစဉ် ပြုံးချိုတဲ့ မျက်နှာထားရှိတယ်။ သီလစောင့်ထိန်းပြီး ရိုသေတတ်တယ်။

(၇) ကျွန်နှင့်တူသော အိမ်ထောင်ရှင်မ

ဒီအိမ်ရှင်မက ကိုယ့်ရဲ့ လင်ယောကျ်ား အိမ်ထောင်ဦးစီးက ရိုက်ပုတ် ခြိမ်းခြောက်ရင်တောင်မှ အမျက်မထွက်၊ ထိတ်လန့်ခြင်း မရှိ။ "အရိုးကွဲအောင်ရိုက်၊ အသည်းစွဲအောင် ချစ်မယ်" ဆိုတဲ့ အိမ် ထောင်ရှင်မမျိုး ဖြစ်တယ်။ ဒီအိမ်ထောင်ရှင်မ ၈ မျိုးမှာ ဘယ်လို အိမ်ထောင်ရှင်မ အမျိုး အစား ဖြစ်အောင် ကြိုးစားပါလို့ အရေးတယူအနေနဲ့ အကြံပေးမှာ မဟုတ်ပါဘူး။ ဘယ်အိမ်ထောင်ရှင်မမျိုးက ထက်မြက်တဲ့ အိမ်ထောင် ရှင်မဖြစ်သလဲဆိုတာကတော့ ကိုယ်တိုင် ရွေးချယ်ရမယ့်အရာပဲဖြစ် ပါတယ်။

ထက်မြက်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မ (၂)

ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မ ၈ မျိုးတည်းနဲ့ ထက်မြက်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မ ဖြစ်ဖို့ဆိုတာ မပြည့်စုံ မလုံလောက်ပါဘူး။ ထပ်မံ ဖြည့်ရမယ့် အချက်တွေရှိလို့ ဆက်ပါဦးမယ်။

ဝိသာခါ ကျောင်းအမကြီးလို့ ဆိုလိုက်တာနဲ့ ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်တွေနဲ့ ဗုဒ္ဓစာပေကို လေ့လာနေကြသူတွေ ဟာ ထက်မြက်တဲ့ သူဌေးမကြီးတစ်ယောက်ကို ပြေးမြင်မိကြမှာပါ။ ဝိသာခါက ထက်မြက်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မ တစ်ယောက်လို့လည်း သတ်မှတ်နိုင်တယ်။

သူက ပုဏ္ဏဝဓ္မနဲ့ ထိမ်းမြားပြီးနောက်မှာ ဖခင် ဓနဥ္စယသူဌေး ဆုံးမညွှန်ကြားလိုက်တဲ့ အချက် ၁၀ ချက်နဲ့ အိမ်ထောင်တစ်ခုကို ကောင်းမွန်အောင် ထိန်းသိမ်း ထူထောင်သွားခဲ့တယ်။

အဲဒီအချက် ၁၀ ချက်ကတော့...

(၁) အတွင်းမီးကို အပြင်သို့ မထုတ်ဆောင်ရ၊

(၂) အပြင်မီးကို အတွင်းသို့ မသွင်းရ၊

(၃) ပေးသူကိုပဲ ပေးရမယ်၊

(၄) မပေးသူကို မပေးရ၊

(၅) ပေးသင့်သူကို ပေးရမယ်၊

(၆). ချမ်းသာစွာ ထိုင်ပါ၊

(၇) ချမ်းသာစွာ စားသောက်ပါ၊

(၈) ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ပါ၊

(၉) မီးကို လုပ်ကျွေးပါ ၊

(၁၀) အိမ်တွင်းနတ်ကို ပူဇော်ပါ တို့ပါပဲ။

(၁) အတွင်းမီးကို အပြင်သို့ မထုတ်ဆောင်ရ။

အတွင်းမီးကို အပြင်မထုတ်ဆောင်ရဘူးဆိုတာက ကိုယ့်ရဲ့

အိမ်တွင်းရေးပြဿနာ၊ အိမ်တွင်းရေး စကားတွေကို ပြင်ပက သူစိမ်း .. ပုဂ္ဂိုလ်တွေကို မပြောရဘူး။ ပြောမိပြီဆိုရင် ကိုယ့်မိသားစုမှာ ပြင်ပ ပယောဂကြောင့် ပြဿနာမပြေလည်တဲ့အပြင် ပိုမိုရှုပ်ထွေးသွားတတ် တယ်။

(၂) အပြင်မီးကို အတွင်းသို့ မသွင်းရ။

ဒီအချက်က ဘာကိုပြောချင်တာလဲဆိုရင် အပြင်ကပြော လိုက်တဲ့ မိသားစု စိတ်ဝမ်းကွဲစရာ စကားတွေကို အိမ်တွင်းဆီ သယ်ဆောင်ခြင်း မပြုဘူးလို့ ဆိုလိုတာပါ။ ဘေးပတ်ဝန်းကျင်ကနေ ကိုယ့် ယောက္ခမအကြောင်း၊ ကိုယ့်အိမ်ထောင်ဦးစီးအကြောင်း လိုတစ်မျိုး မလိုတစ်မျိုး မကောင်းစကား ပြောကြတဲ့အခါ ကိုယ်က လက်ခံသယ် ဆောင်ခြင်း မပြုရဘူး။

(၃) ပေးသူကိုပဲ ပေးရမယ်။

ဒါက သူတစ်ပါးကနေ ကိုယ့်ရဲ့ ဥစ္စာငွေကြေးတွေကို လာရောက်ချေးငှားတဲ့အခါ အမှန်တကယ် ပြန်ဆပ်မယ့်သူကိုပဲ ချေးငှား ပေးကမ်းပါလို့ ဆိုလိုတာပါ။

(၄) မပေးသူကို မပေးရ။

ဒါက သူတစ်ပါးကနေ ကိုယ့်ရဲ့ ဥစ္စာငွေကြေးတွေကို လာရောက်ချေးငှားတဲ့အခါ အမှန်တကယ် ပြန်မဆပ်သူတွေ၊ မယုံကြည် ရသူတွေကို ချေးငှားခြင်းမပြုဖို့ သတိပေးတာပါပဲ။

(၅) ပေးသင့်သူကို ပေးရမယ်။

ဒါက ပြန်ရလိုစိတ်နဲ့ မဟုတ်ဘဲ နှစ်ဖက်ဆွေမျိုးတွေအပေါ် သူ့ဘက်၊ ငါ့ဘက် မခွဲခြားဘဲ အထိုက်အလျောက် ပေးကမ်းချီးမြှင့် ဖို့ပါ။

(၆) ချမ်းသာစွာ ထိုင်ပါ။

ချမ်းသာစွာထိုင်ပါဆိုတာက ယောက္ခမ၊ လင်ယောကျ်ားကို မြင်ပါလျက် ထပေးရမယ့် နေရာမှာ ထိုင်နေတာမျိုး မလုပ်ဘဲ တခြား သင့်တော်ရာမှာ ထိုင်ပါလို့ ဆိုလိုခြင်းပါ။ -

(၇) ချမ်းသာစွာ စားသောက်ပါ။

ချမ်းသာစွာ စားသောက်ပါဆိုတာက ယောက္ခမ၊ လင်ယောကျ်ားတို့ကို ပြုစုလုပ်ကျွေးပြီးမှ အားလုံးအတွက် လောက်ငှ၏၊ မလောက်ငှ၏ကို ချင့်ချိန်ပြီးမှ စားသောက်ပါလို့ ဆိုပါတယ်။ အငတ်ခံရမယ်လို့ ဆိုတာ မဟုတ်ပါဘူး။

မလောက်ငှရင် ထပ်မံစီစဉ်ပါလို့ ပြောချင်တာပါ။

(၈) ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ပါ။

ချမ်းသာစွာ အိပ်စက်ပါဆိုတာက ယောက္ခမ၊ လင်ယောက်ျားတို့ မအိပ်သေးဘဲ၊ ကိုယ့်ရဲ့ တာဝန်ဝတ္တရားတွေ မပြီးမြောက်သေးဘဲ မအိပ်ပါနဲ့လို့ ဆိုတာပါ။

(၉) မီးကို လုပ်ကျွေးပါ။

မီးကို လုပ်ကျွေးပါဆိုတာ ယောက္ခမ၊ လင်ယောက်ျားဆိုတာ လောင်မြိုက်စေတတ်တဲ့ မီးပုံကြီးလို ရှုမြင်ပြီး၊ သူတို့နဲ့ပတ်သက်ပြီး ကိုယ့်အပေါ် လောဘမီး၊ ဒေါသမီး၊ မောဟမီးတွေ အလောင်မခံ ရအောင် ပြုစုလုပ်ကျွေးပါလို့ ဆိုလိုတယ်။

(၁၀) အိမ်တွင်းနတ်ကို ပူဇော်ပါ။

အိမ်တွင်းနတ်ဆိုတာ ယောက္ခမနဲ့ လင်ယောက်ျားတို့ပါပဲ။ ဒီအိမ်တွင်းနတ်တွေကို ရိုရိုသေသေ ဆက်ဆံဖို့ကို ပြောတာပါ။

ဝိသာခါက ဒီအချက် ၁၀ ချက်ကို လိုက်နာပြီး ကောင်းမွန်တဲ့ အိမ်ထောင်တစ်ခုကို တည်ဆောက်နိုင် ခဲ့တယ်။ လမ်းမှားရောက်နေတဲ့ ယောက္ခမကိုလည်း လမ်းမှန်ပေါ်ရောက်အောင် တွဲခေါ်နိုင်ခဲ့တယ်။ ယောက္ခမရဲ့ သမီးချွေးမအဆင့်ကနေ ယောက္ခကိုယ်တိုင်က မိခင် နေရာအထိ သတ်မှတ်ခဲ့တဲ့အထိ ထူးချွန် ထက်မြက်ခဲ့တယ်။

ဒါကြောင့် ကိုယ်က ထက်မြက်တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မတစ် ယောက်ဖြစ်ချင်ရင် ရှေ့မှာပြောခဲ့တဲ့ အိမ်ထောင်ရှင်မ ၈ မျိုးနဲ့ အခု ပြောတဲ့ အချက် ၁၀ ချက်ကို ပေါင်းစပ်တဲ့ ကောင်းမွန်တဲ့ အိမ်ထောင် တစ်ခုကို ထူထောင်နိုင်ကြပါစေ။

စာကြွင်း - မင်းကွန်းဆရာတော်ဘုရားကြီး၏ မဟာဗုဒ္ဓဝင် (ဝိသာခါကျောင်းအမကြီး အကြောင်း)မှ မှီငြမ်းကိုးကားပါသည်။

ငါ့ဖို့ တစ်ရက် ပျက်ကွက်ခဲ့မှု

ငါ့ထက်တော်သူ၊ ငါ့အောက်သူနှင့်

ငါနှင့်တန်းတူ ထိုထိုသူတို့

ငါ့ထက်သာ ကျော်သွားလိမ့်မည်။

ထို့ကြောင့် အကျော်မခံ

ဇွဲစိတ်သန်ဖြင့် တစ်ရက်မပျက်

ငါ ကြိုးစားမည်။

၂၀၁၀ ပြည့်နှစ်က စိတ်ဓာတ်ကျနေချိန်၌ ဒီကဗျာလေးဖြင့် ခွန်အားပေးလမ်းပြပေးခဲ့သည့် ငယ်ဆရာမ (သင်္ချာဆရာမ) တီချယ်မိုးနှင့် အမျိုးသမီးတိုင်းအားရည်ညွှန်း၍ ...

ကမ္ဘာမှာရော၊ မြန်မာမှာပါ ရှိကြတဲ့ မိန်းမသားတိုင်း ထက်မြက်တဲ့ မိန်းမသားတွေ ဖြစ်ကြပါစေ။

အက်ရှာ (Asher)

Whisper Of Word